

Salade de concombre aux fraises et aux dattes |

Recette pour 4

Description

Les couleurs et les saveurs du Maroc passent chez Ateliers et Saveurs.

Transmission et chaleur assurées

Ingrédients

Ingrédients

- 300 Gr Concombre
- 200 Gr Fraise(s)
- 100 Gr Dattes dénoyautées
- 30 Gr Pignons de pin
- 2 Branche(s) Menthe
- 2 Branche(s) Persil
- 125 Ml Yogourt grec nature 0%
- 1 Cuil. à thé Miel
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **20 mins**

Mise en place

Ciselez la menthe et le persil finement.

Réalisation

Bien nettoyer les fraises, les couper en petits dés, laver et essuyer les dattes et les couper en petits morceaux.

Laver et éplucher le concombre et la couper en petits dés.

Dans un saladier, disposer les concombres, ensuite les fraises et les dates en dernier en disposant par la suite de quelques feuilles de menthe pour décorer.

Dans un bol, préparer la sauce avec le yaourt, la menthe fraîche et le persil ciselés, les pignons, le miel, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Bien mélanger, puis arroser le mélange de salade avec cette sauce juste avant de servir.

Bon appétit!