

Croquants veggies de crudités au concombre

4 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 1 concombre
- 1 carotte
- 1 avocat
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 2 c. à s. de fromage blanc 0%
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1 grosse poignée de germes de soja
- Sel et poivre

La **recette**

Etape 1

Laver le concombre, couper les extrémités et le détailler en bandes dans la longueur. Les déposer dans une passoire, saler et laisser reposer 10 minutes.

Etape 2

Laver et éplucher la carotte, la détailler en bâtonnets de 5 cm de long. Faire de même avec l'avocat.

Etape 3

Dans un récipient, ajouter le fromage blanc, le jus de citron et le piment. Saler, poivrer puis mélanger.

Etape 4

À l'extrémité de chaque bande de concombre déposer : un peu de fromage blanc assaisonné, quelques bâtonnets de carotte et d'avocat ainsi que des germes de soja.

Etape 5

Rouler les bandes sur elles-mêmes et maintenir les roulés avec une pique en bois.