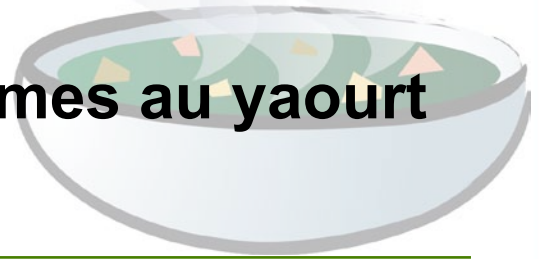




Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Réfrigération : 1 h

Salade de légumes au yaourt et herbes



INGREDIENTS

2 yaourts nature
1 concombre
1 petit poivron rouge ou jaune
1 petit bouquet de ciboule
2 cuil. à soupe de cerfeuil haché
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
1 cuil. à café de jus de citron
Sel

Fendez le poivron en deux, épépinez-le, coupez-le en petits dés. Pelez le concombre en ôtant une lanière de peau sur deux, coupez-le en rondelles.

Nettoyez les ciboules, coupez-les en petits tronçons.

Mettez dans un saladier le concombre, le poivron, les ciboules, la ciboulette, le cerfeuil, le jus de citron et un peu de sel. Mélangez bien.

Fouettez les yaourts et versez-les dans le saladier. Mélangez longuement pour bien enrober tous les ingrédients de yaourt.

Gardez au frais recouvert d'un film plastique pendant 1h avant de servir.

