



Salade de concombres



Portions
6-8



Temps de préparation
25 Minutes



Contributrice
Heidi Wilk, RD

- 3 Gros concombres
- 1 ½-2 Oignons rouges ou jaunes
- 2 Poivrons rouges, tranchés finement
- 3 c. à s. Vinaigre de vin blanc
- 3 c. à s. Moutarde Dijon
- 3 c. à thé Aneth séché
- 3 c. à thé Sucre
- ½ c. à thé Sel

1. Peler les concombres et les couper en cubes.
Couper les oignons en rondelles.
Trancher finement les poivrons rouges.
2. Mélanger le reste des ingrédients dans un bol.
Ajouter les concombres, les oignons et les poivrons rouges.
3. Réfrigérer pendant 3 heures en remuant fréquemment ou
laisser reposer jusqu'au lendemain.

Vous pouvez retirer un peu de liquide avant de servir.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

*Une recette facile et saine, parfaite pour un dîner d'été.
Ajouter des pois chiches, du tofu ou du poulet pour plus de
protéines. Servir seul ou comme plat d'accompagnement.*



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger
Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé – un
outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments
sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont
il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à
réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement