

TARTARE DE TOMATES - CONCOMBRE AU CUMIN

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson :
Pour 4 personnes	1 saladier et 1 ramequin

Ingrédients :

- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 2 cuillères à café de cumin
- 4 pincées de poivre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 pincées d'ail en poudre
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- 1 - Laver et éplucher les tomates, les couper en petits dés.
- 2 - Laver et éplucher le concombre, le couper aussi en petits dés.
- 3 - Dans un saladier, mélanger les dés de tomates et de concombre, assaisonner de poivre, sel, cumin, coriandre, jus de citron, ail et huile d'olive ; mélanger le tout.
- 4 - Pour servir, tasser le tartare tomate - concombre dans un ramequin puis retournez-le délicatement sur une assiette de présentation.