



Verrine inspiration tzatziki aux graines germées



Pour 2 verrines

- une faisselle de chèvre ou sinon une classique
- un demi concombre
- de l'aneth
- du jus de citron
- sel, poivre
- graines germées de roquette (ou autre chose)

Couper le concombre épluché en tous petits morceaux, puis le laisser s'égoutter après l'avoir couvert de sel pour un demi-heure

Egoutter la faisselle

Rincer le concombre et l'essuyer, puis le mélanger avec la faisselle, l'aneth et le citron selon vos goûts

Mettre dans des verrines, puis parsemer de graines germées

