

NOUILLES FROIDES AU CONCOMBRE ET ASPERGES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240 g de nouilles chinoises
- 1 concombre
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 citron vert
- le jus d'un citron vert
- feuilles de menthe ciselée
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante en suivant les instructions du paquet. Pendant ce temps, nettoyez et coupez en deux les asperges. Faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient molles. Egouttez bien en fin de cuisson et laissez refroidir. Egouttez les nouilles et laissez-les aussi refroidir.

Nettoyez, pelez et coupez le concombre en fines rondelles. Nettoyez et coupez le citron vert en quartiers.

Servez les nouilles froides dans les bols. Ajoutez les asperges cuites, le concombre, les feuilles de menthe et le citron vert sur le dessus. Versez

un filet d'huile d'olive, un peu de jus de citron vert puis parsemez de sel et de poivre chaque bol.

Dégustez bien frais.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

258 kcal

BON APPÉTIT !