

## TAGLIATELLES DE CONCOMBRE À LA FÉTA ET DUKKAH

### INGRÉDIENTS (Pour 3 personnes)

1 concombre  
40 g Féta grecque AOC

#### Pour le dukkah :

50 g noisette  
25 g sésame  
5 g graines de coriandre  
5 g graines de cumin

#### Pour la vinaigrette :

1 cuillère à café de moutarde  
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin  
2 cuillères à soupe huile olive  
2 cuillères à soupe huile de colza première pression à froid

### DÉROULÉ DE LA RECETTE (Temps de préparation : 30 minutes environ)

#### 1 - Commencer par la préparation du dukkah

**Torréfier les graines** : mettre une poêle sèche sur feu vif et griller les noisettes en remuant. Une fois dorées, les sortir et réserver. Faire de même avec les autres graines sans oublier de remuer régulièrement pour éviter de les brûler.

**Broyer les graines** : dans un blender, verser les graines torréfiées. Mixer grossièrement et remuer régulièrement. Réserver.

*NB : Le dukkah peut se conserver plusieurs mois.*

#### 2 - Ensuite, préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélanger la moutarde et le vinaigre. Saler.

Ajouter l'huile cuillère par cuillère et remuer. Goûter et rectifier si nécessaire.

#### 3 - Pour finir, préparer le concombre

Laver et éplucher le concombre.

Dans une assiette creuse, avec un économe, éplucher le concombre pour faire des tagliatelles. L'éplucher jusqu'aux pépins et jeter l'intérieur du concombre.

Verser la vinaigrette dans les tagliatelles de concombre et mélanger.

Couper la féta en copeaux et l'ajouter par-dessus les concombres.

Parsemer de dukkah et servir.

### APPORTS NUTRITIONNELS

Le concombre est très riche en eau et hypocalorique. C'est une excellente source de potassium. Il contient de nombreux nutriments mais en petites quantités. Il est idéal pour se détoxifier. La nature est bien faite car nous avons besoin de nous détoxifier au printemps, période où le concombre revient !

**Bonne dégustation !**