

Recette facile

SALADE DE COURGETTES, RADIS, MENTHE

- **Énergie** : 110 kcal
- **Protéines** : 2 g
- **Glucides** : 6 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 courgettes
- * 1 botte de radis
- * 1 citron (jus)
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à soupe de graines de tournesol
- * 10 feuilles de menthe fraîche
- * Sel, poivre

ÉTAPES

- 1 Râpez ou coupez finement les courgettes et les radis.
- 2 Mélangez avec le jus de citron, l'huile, les graines et la menthe ciselée.
- 3 Salez, poivrez, mélangez et laissez mariner 10 min.