

## Salade de concombres tiède aux pleurotes

Préparation et cuisson: env. 30 min

### Salade

3 **concombres** (env. 400 g pièce) couper en rondelles d'env. 3 mm  
**huile** pour sauter en remuant chauffer fortement dans un wok ou une large poêle, sauter les concombres par portions env. 2 min en remuant, retirer, mettre dans une terrine. Eponger la graisse avec du papier absorbant, ajouter évent. un peu d'huile

5 **échalotes**, en fines rouelles  
300 g **de pleurotes**, en morceaux

sauter env. 5 min dans la même poêle en remuant, ajouter aux concombres, laisser tiédir

### Sauce

2 c. à soupe **de jus de citron**  
1 c. à soupe **d'huile de sésame**  
2½ c. à soupe **de sauce de soja claire (light)**  
1 à 2 **piments rouges**, en fines rouelles, épépinées

bien mélanger le tout dans une terrine, verser la sauce sur la salade, mélanger

selon besoin **sel**

saler

2 c. à soupe **de sésame**, grillé

parsemer, servir tiède

**Idéal avec:** kroepoek (chips à base de farine de tapioca et de crevettes).

**Par personne:** lipides 7 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 8 g, 491 kJ (117 kcal)

