



## Repas léger d'été

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

**240**kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**00 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de ricotta
- 50 g de faisselle
- 10 g de ciboulette ciselée finement
- 20 feuilles de basilic
- ½ petite gousse d'ail
- 1 citron bio
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 150 g de tomates cerise coupées en 4
- 150 g de concombre émincée finement

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la ricotta avec la faisselle, la ciboulette, le basilic ciselé, l'ail écrasé, le zeste du citron, le piment d'Espelette, du sel et du poivre. Bien mélanger.
2. Ajouter les tomates et le concombre. Saler légèrement et poivrer.
3. Mélanger le tout et déguster !