

FICHE DE RECETTE

Soupe froide de concombre et yaourt

Damien Poncelet

Légumes végétariens et de saison

Type de recette	Entrée
Nombre de portions	pour 4 personnes
Temps de préparation	5 minutes + 1 heure au frigo
Prix / Portion (HT) :	entre 1 et 2 euros

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Gros concombre (ou 2 petits, pelés et épépinés si trop amer)	1	Pce
Yaourt nature (ou fromage blanc pour plus d'onctuosité)	250	g
Petite gousse d'ail (ou ½ c. à café d'ail en poudre)	1	Pce
Feuilles de menthe fraîche (+ quelques-unes pour la déco)	10	Pce
Huile d'olive	1	càs
Sel et poivre		
Facultatif : quelques glaçons pour servir.		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. **Coupez le concombre** en morceaux grossiers.
2. **Mixez** tous les ingrédients (concombre, yaourt, ail, menthe, huile d'olive, sel et poivre) jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. **Goûtez et ajustez** l'assaisonnement si besoin (plus de menthe pour la fraîcheur, ou de sel pour équilibrer).
4. **Réservez au frigo** 1h avant de servir (la soupe doit être bien froide).
5. **Servez** avec un filet d'huile d'olive et des feuilles de menthe sur le dessus.

Les "+++ " pour la durabilité

