

Soupe de concombre

DÉLICIEUX

Idéal pour l'été

Humm !

Végétarien

EXQUIS



Soupe de
concombre

Lavez vos concombres, pelez-les et retirez les graines.

Coupez un tiers du concombre et taillez-le en petits cubes.

Coupez le reste en gros morceaux. Hâchez les deux gousses d'ail et faites-les fondre dans une casserole avec de l'huile d'olive.

Saupoudrez de cumin et ajoutez les gros morceaux de concombre. Salez et poivrez.

Couvrez d'eau froide et laissez à feu moyen pendant 15 minutes.

Passez au mixeur en ajoutant les yaourts.

Vous pouvez faire réchauffer la soupe à feu doux mais veillez à ce qu'elle ne soit pas à ébullition. Au service, ajoutez les petits cubes de concombre dans chaque bol ou chaque assiette.

Bon appétit !



& Nous Paysans Bio

MES INGREDIENTS BIO ↙

2 concombres

2 gousses d'ail

2 yaourts
naturels

1 cac de cumin

2 cas d'huile
d'olive

Sel

Poivre

