



Boissons sans alcool

Smoothie vert aux concombres



5 min

TEMPS TOTAL

5 min

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

5

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

150 g **Concombre**
5 cl **Eau**
4 feuille(s) **Menthe fraîche**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Les étapes

- 1** Verser dans le bol du mixeur le concombre, la menthe et l'eau. On peut substituer à l'eau la même quantité en glaçons, pour obtenir un smoothie très rafraichissant.
- 2** Assaisonner et mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange assez lisse et homogène.
- 3** Servir dans des petites verrines et décorer avec des feuilles de menthe.