



Soupes froides

Potage aux concombres



1h20 **10 min** **10 min** **1h** **131**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le potage aux légumes

2 **Concombre**
10 cl **Eau**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**
1 pincée(s) **Piment
d'Espelette**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

4 **Radis**
60 g **Concombre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher le concombre, le couper en deux et l'épépiner.
- 2 Pour enlever les graines du concombre, gratter l'intérieur avec une petite cuillère.
- 3 Le couper en gros cubes.
- 4 Eventuellement faire dégorger le concombre.

Étape 2

Préparation et dressage de la soupe

- 1 Mettre le concombre dans une casserole, couvrir d'eau et faire cuire pendant 10 minutes.
- 2 Il est possible de mixer le concombre sans cuisson, on obtient un délicieux smoothie d'été.
- 3 Egoutter le concombre, le placer dans le bol d'un mixeur et mixer.
- 4 Ajouter l'huile d'olive, le piment et la crème. Si la texture est un peu trop épaisse, ajouter l'eau. Saler, poivrer et mixer à nouveau.
- 5 Placer la soupe au réfrigérateur au moins une heure avant de servir.

Décorer avec quelques rondelles de concombre ou de

