



Soupes froides

Petits smoothies fraîcheur au concombre



5 min

TEMPS TOTAL

5 min

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

51

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

4 Concombre
8 c. à café Eau

Étape 1

Les étapes

- 1** Placer dans un mixeur le concombre et l'eau et mixer le tout assez fin.
- 2** Répartir dans des verrines et servir immédiatement.
- 3** En été, utiliser de l'eau bien fraîche pour réaliser un gaspacho très rafraîchissant.