Boissons sans alcool

Smoothie vert aux concombres

5 min	5 min	0	0	5
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.