



Soupe fraîche concombre-courgette

Entrée ou mise en bouche

Pour 6 personnes

INGREDIENTS

- 1 courgette
- 1 concombre
- 2 yaourts brassés
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1càs d'huile d'olive, sel, poivre & piment d'Espelette

RECETTE

- Couper la courgette et faites cuire 20 min à la vapeur
- Couper le concombre en gros morceaux. Peler et émincer l'ail. Rincer et ciseler la coriandre.
- Mixer courgette cuite, concombre cru, ail, coriandre avec yaourts et huile. Saler, poivrer & ajouter du piment d'Espelette.
- Réserver au frais au moins 1 heure.

COMMENTAIRES

- **Difficulté** : facile - moyen - difficile
- **Temps de préparation** : 25 minutes
- **Temps de repos** : au moins une heure au frais
- **Appréciation** : Très frais et agréable. Une belle manière d'utiliser des produits de saison
- **Trucs et astuces** : N'hésitez pas à utiliser du yaourt entier si vous n'en avez pas du brassé. Facultatif : Ajout d'un chips de PDT maison pour la déco.

LES TOUS AZIMUTS

- *Véronique*
- *Danièle*
- *Sébastien*
- *Sandrine*

Date : 30 juin 2017

