Soupe froide concombre, yaourt et menthe

Une soupe glacée et fraîche qui se mixe en 1 minute. Idéale pour les repas d'été avec un peu d'huile d'olive et de menthe.

4 personnes	10 min préparation	0 min cuisson	10 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 2 concombres
- 300 g d'yaourt grec
- 1 gousse d'ail
- 10 feuille de menthe
- 2 c. à soupe de huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de sel
- 100 ml d'eau glacée

Préparation

1. Éplucher le concombre et le couper en morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans le bol.
3. Mixer jusqu'à obtenir une soupe lisse.
   1 min / vitesse 8
4. Goûter et rectifier le sel ou le citron.
5. Réfrigérer 1 heure et servir avec quelques feuilles de menthe.

Le conseil de Tiha
Ajoute des glaçons au service si la soupe n'est pas assez froide, elle n'en sera que plus rafraîchissante.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur.