



Soupe fraîche de concombres à la menthe avec graines grillées

Soupe froide rafraîchissante à l'Alpro Nature / Alpro alternative végétale au yaourt Nature.

Préparation

1. Épluchez et hachez grossièrement le concombre, puis hachez les jeunes oignons et le pain.
2. Versez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une masse lisse
3. Assaisonnez la soupe avec du sel et du poivre, selon votre préférence, puis versez-la dans des bols.
4. Ajoutez un dernier filet d'huile d'olive, une pointe de poivre noir et quelques graines grillées avant de servir.



4 portions



20min



Ingrédients

- 2 concombres
- 4 jeunes oignons
- 1 tranche de pain rassis
- 2 gousses d'ail pelées
- 150 g d'Alpro alternative végétale au yaourt Nature / Alpro Mild & Creamy Nature
- 60 ml d'Alpro soya Cuisine
- petit bouquet de menthe fraîche (environ 25 g)
- 1 cuillère à café de vinaigre de xérès / vinaigre de vin blanc
- 100 ml d'huile d'olive extra-vierge (+ filet avant de servir)
- une poignée de graines grillées

À base de

Nature



Soya Cuisine 'For Professionals'



Soya Cuisine



Nature

