

Soupe de concombre à la menthe

Pour 4 pers

2 Concombres

200 g de Fromage blanc à 3,8% MG

1 Bouquet de menthe

Piment d'Espelette

Sel

Poivre



Rincez et effeuillez la menthe. Emincez grossièrement les feuilles. Rincez le concombre et réservez quelques fines rondelles pour la décoration. Pelez le reste, éliminez les graines et coupez-les en dés.

Mixez les dés de concombre avec la menthe, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Ajoutez le fromage blanc et mixez à nouveau. Rectifiez l'assaisonnement.

Réservez au frais.

Versez la soupe dans des verrines et servez accompagné de rondelles de concombre.

Bon appétit !

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com www.facebook.com/perrinemaison