



La soupe froide de concombre

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Pas de cuisson. Frais : 1h..

Ingrédients

Concombres : 2
Graines de courges, tournesol, pignons : 50 g
Basilic : 1 petit bouquet
Huile d'olive : 10 cl
Tabasco™ : quelques gouttes

Matériel

une planche à découper
un mixer
une cuillère à soupe



Réalisation > la préparation

1. Laver le basilic et le ciseler.
2. Eplucher les concombres, les couper en 2 et en ôter les pépins avec la cuillère.
3. En couper la chair en dés et les mixer avec l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Rajouter ensuite le bouquet de basilic et rallonger d'un peu d'eau si vous trouvez cette soupe trop épaisse à votre goût.
4. Placer la soupe au réfrigérateur au moins pour une heure.

Réalisation > le service

5. Au moment de servir, verser cette soupe dans des coupes individuelles et saupoudrer d'une poignée de graines et de quelques gouttes de Tabasco™ pour les amateurs.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com