

# les recettes d'Alice

## Soupe glacée de yaourt à la menthe et au concombre



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



0 minutes



facile

### Ingrédients

1 concombre  
1 c à s d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
15 cl d'eau glacée  
600 gr de yaourt brassé à 0%MG  
4 c à s de menthe ciselée  
le jus 1/2 citron

### Matériel nécessaire

1 râpe 1 presse ail

### Préparation et réalisation

1- Eplucher le concombre et le râper avec une râpe à gros trous et le mettre dans une passoire, saupoudrer de sel et laisser dégorger 10 min  
2- Eplucher et presser la gousse d'ail. Verser le yaourt dans un saladier et le fouetter vivement avec l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive en ajoutant juste assez d'eau pour qu'il soit bien fluide.  
3- Rincer le concombre puis l'éponger. L'incorporer au yaourt ainsi que la menthe, assaisonner et bien mélanger. Mettre au frais une heure.

### Conseils et astuces

Au dernier moment on peut ajouter un glaçon dans chaque bol.

Alice Délice

