

## SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 600g de Concombre
- 2 yaourts Natures type Velouté
- 2 Branches de Menthe Fraiche
- 1 Cuillère à Café de Vinaigre ou de Jus de Citron
- 1 Cuillère à Café de Moutarde
- 12 Gouttes de Tabasco
- Sel et Poivre



### Préparation :

Peler les concombres et les couper en grosses rondelles. Les mettre dans un blender et ajouter les autres ingrédients ; mixer pendant environ 40 secondes jusqu'à obtention d'une texture veloutée. Servir bien frais.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	101	6	5	8

**Equivalence => 1 portion = 1 laitage + 1 portion de légumes**