

VELOUTE FROID DE CONCOMBRE A LA MENTHE DU JARDIN

Mercredi 27 juillet 2016

Par ces temps chauds :



Velouté froid de concombre à la menthe du jardin pour 2 personnes et 5 pp- 5 sp par part

- 1 concombre *
- 1 briquette de lait Gloria 4 %
- 2 carrés frais Gervais 0 %*
- 5 feuilles de menthe
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre blanc

Bien laver le concombre, ôter les extrémités puis le trancher dans la longueur sans le peler .L'épépiner et le couper en cubes.

Mettre les cubes dans un blender avec les carrés frais Gervais, l'ail pelé, la menthe lavée la briquette de lait. Mixer pour obtenir un velouté, assaisonner.

Si c'est trop épais pour vous, rajouter du lait écrémé à comptabiliser ou de l'eau.

Mettre au frais.

Vous pouvez utiliser des carrés Gervais ail et fines herbes donc pas besoin de la gousse d'ail.

Pour le repas : velouté froid de concombre à la menthe du jardin – salade thon (80g) pommes de terre (150 g) + 1 c à café d'huile – 2 abricots (11 pp- 10 sp)

Bon mercredi