

# POTAGE FROID DE CONCOMBRE AU BASILIC ET AU YAOURT 0%

Vendredi 27 Août 2021

*Après un repas au restaurant :*

**Potage froid de concombre au basilic et au yaourt 0% pour 2 personnes et 1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□ par part**

*-300 g de concombre bio\**

*-200 g de yaourt 0%\**

*-une dizaine de feuilles de basilic grand vert*

*-sel poivre blanc*

*Passer le concombre sous l'eau froide, le sécher et le couper en deux dans le sens de la longueur.*

*Enlever les pépins avec une petite cuillère et le couper en petits dés.*

*Mettre dans un mixer les dés de concombre, les feuilles de basilic, le yaourt, le sel, une pincée de poivre blanc et mixer.*

*Rectifier l'assaisonnement et verser le potage dans deux grands verres.*

*Filmer et garder au frais jusqu'au repas.*



*En général, je prends des concombres bio mais si vous n'en trouvez pas, prenez un concombre standard, lavez le bien et avec un couteau économe, enlever la peau une lamelle sur deux.*

*La cuillère à pamplemousse est très utile pour ôter les graines du concombre car elle a des bords dentelés.*

*Vous pouvez utiliser d'autres variétés de basilic comme celui à petites feuilles dit basilic fin vert nain ou le basilic citron. Ce sont des basilics plus parfumés que le basilic grand vert*

*Pour le repas du soir : potage froid de concombre au basilic et au yaourt 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 tranche de jambon de dinde (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -croq figues (4 sp vert bleu violet□□□). Total : 6 sp vert □- 4 spl bleu□-4 spv violet□*

*Très bonne journée*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*