

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