

Gaspacho de concombre à la menthe



Entrée **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 15 mn

Repos : 1 h

Le gaspacho est une recette incontournable de l'été. Ce potage à base de légumes crus mixés doit être servi bien frais. Préparez-le un peu à l'avance et placez-le au frais pour qu'il soit bien désaltérant par ces grosses chaleurs.

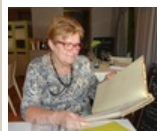
Ingrédients

- 3 concombres - dont 6 tranches pour la décoration
- 10 feuilles de menthe
- 6 feuilles de menthe pour la décoration
- 1 yaourt grecque
- sel
- poivre
- le jus d'un demi citron

Préparation

- 1 Eplucher les concombres une bande sur deux. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever les graines. Couper les concombres en morceaux.
- 2 Dans un blender, mettre les morceaux de concombre, le yaourt grecque, les feuilles de menthe lavées, le jus de citron. Saler et poivrer.
- 3 Mixer le tout et goûter. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 4 Répartir dans des verres transparents. Décorer avec la feuille de menthe et une rondelle de concombre coupée à moitié et posée sur le rebord du verre. Servir très frais.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

