

<http://lafeedagobert.blogs.marieclaireidees.com/>

Une soupe froide de carottes et concombre

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de carottes, 1 concombre, 1
poivron rouge, 2 yaourts de brebis (ou
de vache) à la grecque, un bouquet de
menthe, du vinaigre balsamique, sel et
poivre, du persil pour la déco.

Préparation

Faire griller le poivron rouge au four
jusqu'à ce que la peau se détache et
noircisse un peu, laisser refroidir.
Enlever la peau et couper la pulpe en
petits morceaux ; Variante : le poivron
rouge est coupé cru en petits
morceaux



Eplucher, couper les carottes en rondelles et les faire cuire à la vapeur.
Eplucher et couper le concombre en petits morceaux

Dans le Blender : mettre les carottes cuites, les morceaux de
concombre, les deux yaourts et un peu d'eau. Mixer. Ajouter de l'eau si
le mélange est trop épais.

Mettre le mélange mixé de légumes et de yaourts dans un saladier.
Ajouter les dés de poivron, une cuillère à soupe de vinaigre
balsamique, la menthe ciselée, sel et poivre.

Ajuster éventuellement l'assaisonnement (un peu plus de vinaigre, de
sel, de poivre ...) et la consistance (un peu plus d'eau froide).

Mettre au réfrigérateur au moins une heure.

Servir bien froid en garnissant de feuilles de menthe

<http://lafeedagobert.blogs.marieclaireidees.com/archive/2018/07/12/une-soupe-tres-fraiche-pour-soiree-d-ete-158706.html>