

Potage froid de concombre à la menthe fraîche

Il est venu le temps ... des entrées fraîcheurs! Les potages froids sont à l'honneur.

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Repos au frigo: 1 heure

Ingrédients pour 2 personnes:

1 concombre de taille moyenne,
environ 500 ml d'eau,
1 gousse d'ail,
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
10 feuilles de menthe fraîche (selon le goût).

Préparation:

- Éplucher, laver puis écraser l'ail;
- Faire rissoler l'ail écrasé dans une casserole avec l'huile d'olive;
- Laver et couper le concombre en dés, puis le rajouter à l'ail rissolé;
- Au bout de 5 minutes de cuisson, ajouter l'eau et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes;
- Retirer du feu et mettre les feuilles de menthe fraîche préalablement lavées dans la casserole. Les laisser infuser quelques minutes puis mixer le tout;
- Faire chuter la température du potage avant de le placer au frigo (voir encadré);
- Comment ? Transvaser le contenu chaud de la casserole dans un ou plusieurs récipients alimentaires fermés hermétiquement. Ensuite, placer ces récipients dans un bain-marie d'eau froide (évier ou bassine propres remplis d'eau froide), pendant maximum 20 minutes. La préparation pourra ensuite être placée au frigo.

Nathalie CLAES

Amal ALAOUI

Diététiciennes pédiatriques —ONE