

Les jardins
de la
Roussière



Soupe de concombre aux noix



Une petite soupe froide rapide à préparer
Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 *grands concombres*
- 2 *cuillères à soupe de cerneaux de noix*
- 25 *cl de yaourt*
- 4 *branches de menthe fraîche*
- 2 *cuillères à soupe d'huile de sésame ou d'olive*
- 1 *cuillère à café de graines de cumin*

Préparation :

Peler et épépiner les concombres, les passer au mixer.

Laver et hacher la menthe. Faire revenir les noix 3 minutes dans une poêle à sec.

Dans la même poêle, faire revenir 3 minutes les graines de cumin.

Mélanger aux concombres, les noix, le cumin, la menthe, l'huile, le sel et le yaourt.
Servir frais.
