



SOUPE FRAÎCHE CONCOMBRE CREVETTES

Préparation avec sélection des meilleurs ingrédients de supermarché.

🕒 10 minutes

🕒 40 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 20 crevettes cuites décortiquées décongelées [marque Costa®]
- 1 pot de yaourt à la grecque nature [marque Carrefour Bio® ou lidl]
- 1 gros concombre
- Quelques brins de menthe fraîche [ou ciboulette]
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 1 pincée de sucre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel
- Poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Peler le concombre, retirer les graines centrales si elles sont grosses, le râper sur une grosse grille,
- 2° Dans un saladier, mélanger le concombre râper avec un yaourt à la grecque, la menthe ciselée, la demi gousse d'ail écrasée, l'huile, la pincée de sucre, le jus de citron, le sel et le poivre,
- 3° Mixer quelques secondes. Mettre au frais 30 min [facultatif],
- 4° Servir dans des ramequins, accompagnée des crevettes en brochettes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (174 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	107 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	7 g	14 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	117 mg	203 mg	8 %