

Soupe froide à l'avocat et concombre

Ingrédients (2 personnes)

- 1 avocat parfaitement mûr
- 1/2 concombre bio, avec sa peau
- 2 petites poignées de basilic frais
- 1 gousse d'ail, sans la bulbe
- 2 oignons verts, verts et blancs
- 500 ml d'eau
- 1 pincée de sel de mer
- Jus d'1 citron vert



Préparation

1. Placez tous les ingrédients dans un Blender et réduisez en purée jusqu'à consistance lisse.
2. Placez la soupe au réfrigérateur et laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'elle soit servie.
3. Décorer de rondelles de concombre et de feuilles de basilic.

Bienfaits :

Fraiche, désaltérante et rassasiante, cette soupe froide est un excellent moyen d'apporter de l'eau à notre corps et d'augmenter l'apport en végétaux. Riche en bonnes graisses de par l'avocat mais également en vitamines et minéraux, le basilic lui octroie un pouvoir antispasmodique.