



Soupes

Soupe froide à l'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 avocat (mûr)
1 concombre
1 échalote (finement coupée)
1/2 citron (le jus)
1 cuillère à café de basilic (haché)
250 grammes de yaourt (maigre)
1 cuillère à café d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau et séparez la chair de la peau. Épluchez le concombre, coupez-le en deux sur la longueur et enlevez la partie centrale. Coupez la chair en cubes. Mixez ensemble l'avocat, l'échalote, le jus de citron, le basilic, l'huile d'olive et le yoghourt.

Salez et poivrez puis laissez refroidir 2 heures. Délicieux avec une garniture de basilic et des dés de poivrons grillés.

