

Soupe froide de légumes

Recette extraite du livre
« La cuisine pour tous!
Des recettes de tous les jours
accessibles à tous »,

voir page 5 Sur le terrain

Soupe froide de légumes



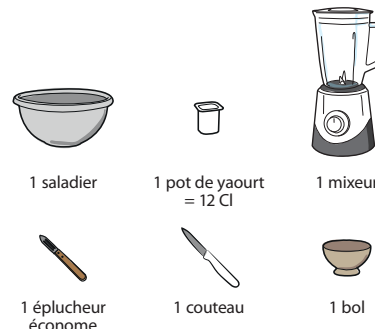
Nombre de personnes : 4



Temps global



Matériel



1 saladier

1 pot de yaourt
= 12 Cl

1 mixeur

1 éplucheur
économe

1 couteau

1 bol

1

Recette pour 4 personnes

2

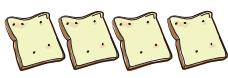
Recette pour 4 personnes

Ingrédients

1 concombre



200 g de pain de mie : 4 tranches



1 poivron rouge



1/2 oignon



2 tomates



1 yaourt
nature



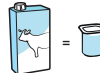
12 Cl d'huile
d'olive



3 cuillères
à soupe
de vinaigre
de Xérès



12 Cl de lait



Sel



Poivre



6 feuilles de menthe

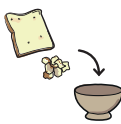


3

Recette pour 4 personnes

Recette

1 Mettre le pain en petits morceaux dans le bol.



2 Verser le pot de lait. Laisser reposer 10 minutes.



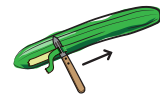
3 Laver 1 poivron + 2 tomates + la menthe.



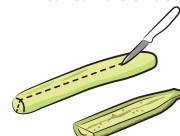
4

Recette pour 4 personnes

4 Éplucher le concombre.



5 Couper le
concombre en deux.



6 Retirer les pépins
du concombre.



7 Couper le haut
des tomates.
Couper les tomates
en deux.



8 Retirer les pépins
de la tomate.



5

Recette pour 4 personnes

9 Peler l'oignon.



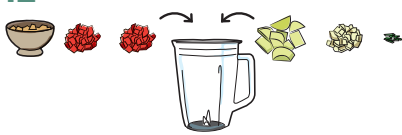
10 Couper l'oignon
en deux.



11 Couper en petits morceaux 1 concombre
+ 2 tomates + 1 poivron + 1/2 oignon + la menthe.



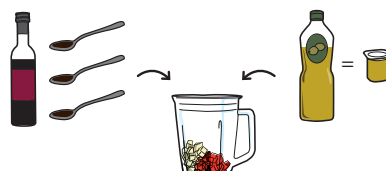
12 Mettre tout dans le mixeur.



6

Recette pour 4 personnes

13 Ajouter dans le mixeur : 1 pot d'huile d'olive
+ 3 cuillères de vinaigre de Xérès.



14 Ajouter
dans le mixeur :
1 yaourt nature



15 Ajouter
dans le mixeur :
sel + poivre.



7

Recette pour 4 personnes

16 Mixer le tout.



17 Verser
dans un saladier.



18 Mettre la soupe au réfrigérateur
pendant 30 minutes.



8

Recette pour 4 personnes