



SOUPE FROIDE À L'AVOCAT ET AU CONCOMBRE AVEC FETA

Un favori savoureux et rafraîchissant!



TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes



TEMPS DE REFROIDISSEMENT
1 heure



PORTIONS
12

PRÉPARATION

1. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, mélanger les concombres, les avocats, l'ail, le bouillon, le yogourt et la crème. Mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Incorporer l'aneth et assaisonner au goût avec du sel et du poivre.
2. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure ou jusqu'à 4 heures.
3. Verser à la louche dans des bols et garnir de feta, de concombres et d'aneth pour servir.

Remplacer le fromage et saupoudrer du fromage de chèvre émietté pour ajouter une touche de piquant.

CONSEIL : Pour changer un peu la saveur, ajoutez de la menthe fraîche hachée à la soupe avec l'aneth.

INGRÉDIENTS

9 tasses (2,25 L) de concombres pelés, épinés et coupés en dés
3 avocats mûrs, dénoyautés et hachés
3 gousses d'ail émincées
3 tasses (750 mL) de bouillon de légumes
2 ¼ tasses (560 mL) de yogourt grec nature Oikos 0 %
¾ tasse (175 mL) de crème de table 18 %
2 bouquets de feuilles d'aneth frais haché
Sel et poivre au goût

Garniture

Fromage feta émietté
Concombre tranché finement
Aneth frais

Par portion

(1/12 de recette/environ 280 g)

180	calories
12 g	de lipides
4 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
10 g	de glucides
4 g	de fibres
4 g	de sucre
8 g	de protéines
20 mg	de cholestérol
370 mg	de sodium
500 mg	de potassium
125 mg	de calcium
0,75 mg	de fer



DANONE
SERVICE ALIMENTAIRE
CANADIEN

La diversité au service du mieux

danonefoodservice.ca/fr

Danone
Canada est
une entreprise

