

## RECETTE



Cette recette vous est proposée  
par [www.gerard-dehaye.com](http://www.gerard-dehaye.com)



15 min



4 p.



Riesling

**Bon appétit !**



Retrouvez toutes  
les recettes sur  
[www.hopla-ferme.fr](http://www.hopla-ferme.fr)

## SMOOTHIE AU CONCOMBRE

2 gros concombres

Menthe fraîche

2 yaourts nature

Jus de citron

Glace pillée ou des glaçons

Ail des ours

Cumin en poudre

- Eplucher les concombres, les couper en 4 et enlever les pépins.
- Tailler les concombres en cubes et mettre ces cubes dans le bol d'un mixeur.
- Effeuillez la menthe lavée et l'ajouter dans le mixeur avec les yaourts et du jus de citron, une pincée d'ail des ours et de cumin en poudre
- Ajouter des glaçons et mixer l'ensemble pour obtenir une texture lisse et homogène.
- Servir immédiatement en décorant de menthe fraîche