

SMOOTHIE AU CONCOMBRE

- **Type de plat** : Entrée
- **Difficulté** : Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 15 min
- **Temps de cuisson** : 30 min
- **Calories** : Faible



Ingrédients pour 8 personnes

- 1 beau concombre,
- 20 cl de lait de coco,
- ½ càc de sel épicé (type herbamare),
- ½ càc de gingembre en poudre,
- ½ bouquet de coriandre

Étapes de préparation

1. Épluchez le concombre et détaillez le en gros dés, il n'est pas nécessaire de l'épépiner.
2. Placez les dés de concombre dans le bol du Blender, ajoutez le lait de coco, le sel, le gingembre et la coriandre fraîche
3. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange lisse et homogène. Répartissez dans les verres ou les verrines. Servez très frais.