

GASPACHO VERT A LA MENTHE

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

-- min

Personnes

4

Ingrédients

Quelques feuilles d'épinards
Quelques feuilles de menthe fraîche
1 concombre
1/2 avocat mûr
1/2 courgette
1/2 citron
2 gousses d'ail
3 branches de persil frais
2 pincées de sel
1 pincée de poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
25cl d'eau glacée
Quelques glaçons

Préparation

Laver soigneusement les légumes et les aromates.
Peler et dégermer l'ail.
Effeuille les branches d'épinard.
Peler, épépiner le concombre et le couper en cubes.
Prélever la chair de l'avocat et la couper en cubes.
Mixer tous les ingrédients.
Ajouter l'eau, le jus de citron, le sel, le poivre, l'huile d'olive et les glaçons.
Dresser avec quelques topping de votre choix.
Servir très frais

Environ

1,00€
PAR PERSONNE

