

Soupe de concombre glacée aux noix et au cumin



Donne 4 portions

Ingrédients

2 gros concombres, pelés et épépinés
1 tasse de yogourt nature
2 c. à soupe de cerneaux de noix
4 branches de menthe fraîche
2 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de graines de cumin

Préparation

Mixer les concombres au robot

Hacher la menthe en conservant quelques feuilles

Faire revenir les noix 3 minutes dans une poêle à sec.

Dans la même poêle, mettre ensuite les graines de cumin à rôtir de 2 à 3 minutes. Puis les écraser au mortier.

Mélanger aux concombres mixés le yogourt, les noix, le cumin écrasé, les feuilles de menthe hachées, l'huile de sésame et le sel.

Servir la soupe froide dans des bols préalablement réfrigérés.

Décorer de quelques feuilles de menthe fraîches entières.