



# CUISINE ESTIVALE 2009

## SOUPE GLACÉE DE CONCOMBRE À LA MENTHE

Création et adaptation: Nancie Ducharme - Chef et enseignante en cuisine

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 concombre
- 20 belles feuilles de menthe + 4 petites feuilles pour la décoration
- Jus d'un 1/2 citron
- 100 ml de yogourt
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Éplucher les concombres. Les couper dans le sens de la longueur et ôter les pépins à l'aide d'une cuillère. Couper le concombre en morceaux.
2. Dans un mélangeur, mettre les morceaux de concombre, le yogourt, les feuilles de menthe lavées et le jus de citron.
3. Mixer jusqu'à obtention d'un gaspacho onctueux. Goûter, saler et poivrer.
4. Répartir dans 4 verres transparents, décorer avec les petites feuilles de menthe.
5. Mettre les préparations au réfrigérateur une demi-heure.

Académie d'hôtellerie  
et de tourisme de *Lanaudière*

 Centre  
multiservice  
des Samares

