



Smoothie concombre-menthe



Cette boisson est très "tendance" et, pour une fois, sans être une supercherie commerciale où l'on nous fait croire que y'a pas mieux pour notre santé qu'un bon produit bien industriel. Les puristes diront que les smoothies sont souvent fait à partir de jus concentrés venus d'on-ne-sait-où. Ils n'ont peut-être pas tort, d'ailleurs. Et puis la boisson revient assez cher comparé à un jus de fruit ou un verre de lait. Autant réaliser le smoothie soi-même, ce n'est pas très compliqué et la blogosphère regorge de [recettes simples ou plus originales](#).

Je commence par cette recette salée, simple, très désaltérante et plutôt light puisqu'elle ne contient pas de matières grasses.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 concombre
- 1 oignon blanc
- 3 cuil à soupe de fromage blanc
- 10 cl d'eau
- menthe
- sel et poivre blanc

Préparation :

Peler le concombre et l'oignon, les couper en gros dés. Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer. La quantité de menthe est selon le goût de chacun et la force du parfum de la menthe utilisée. Servir bien frais, dans des verrines.

Le 21 Juillet 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/07/21/index.html>