

Lait fermenté au concombre et à la menthe

Entrée

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 5 feuilles de menthe
- 1/4 de concombre
- 20 cL de lait fermenté
- 3 glaçons
- eau
- 1 pincée de sel (facultatif)

Préparation de la recette :

Rincez la menthe. Rincez le concombre et coupez-le en morceaux sans l'éplucher.

Dans le bol du blender, mettez le lait fermenté, le concombre, les glaçons et la menthe.

Mixez en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une consistance crémeuse ; salez si vous le souhaitez.

Servez aussitôt.