



EN 3 COUPS DE CUILLÈRE À POT...

COMMENT ON JOUE ?

1 - Lisez la recette de "la soupe glacée aux radis"



ÉTAPE 1

Rincez et épongez **le concombre**. Sans le peler, râpez-le avec une grille à gros trous. Mettez-le dans une passoire. Saupoudrez de sel. Laissez dégorger 1 h au réfrigérateur.

Réservez également **les radis** 1 h au réfrigérateur afin qu'ils soient bien froids au moment de l'emploi.

ÉTAPE 2

Nettoyez et émincez les radis. Égouttez le concombre en le pressant dans les mains.

ÉTAPE 3

Dans une jatte, fouettez **les yaourts** avec le **jus du citron**, l'**ail pressé** et les **graines de coriandre** écrasées. Assaisonnez de sel. Ajoutez les radis et le concombre. Parsemez de **menthe** ciselée.

Servez glacé.

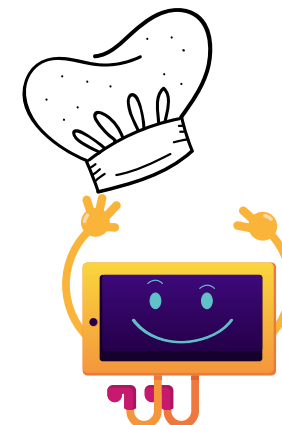
ASTUCES EN +

Préparez cette soupe au dernier moment afin que les radis restent fermes et ne colorent pas le yaourt. La menthe peut être remplacée par de la ciboulette.



LE SAVIEZ-VOUS :

Cette recette n'a rien d'une invention, mais elle est idéale lors des fortes chaleurs ! Le concombre est riche en eau (96%) ce qui lui confère des vertus diurétiques et drainantes. Le radis contient des fibres alimentaires, idéales pour favoriser le bien-être digestif et le transit intestinal.



2 - Convertissez la quantité d'ingrédients pour 12 personnes :

INGRÉDIENTS	CONCOMBRE	RADIS	YAOURTS BRASSÉS NATURE	CITRON	AIL FRAIS	BRINS DE MENTHE	GRAINES DE CORIANDRE	SEL
Pour 4 pers.	1	2 bottes	6 pots	1	2 gousses	6	0,5 c. à café	1 pincée
Pour 12 pers.								

SOLUTIONS : 3 concombres, 6 bottes de radis, 18 yaourts brassés, 3 citrons, 6 gousses d'ail, 18 brins de menthe, 1,5 cuillère à café de graines de coriandre, 3 pincées de sel.