

# Soupe froide au poivre et à la tomate avec piment et menthe

durée totale **8 min.** **8 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):  
**1817 kJ / 434 kcal**

Matières grasses: **32 g** Protéines: **10 g**  
Glucides: **23 g**

## INGRÉDIENTS

**2 portions**

**5** tomates jaunes  
**1** poivron jaune  
**1** petit oignon  
**50 ml** d'huile d'olive  
**150 ml** d'eau froide  
**1 bouquet** de basilic  
**1 bouquet** de coriandre  
Quelques feuilles de menthe  
**2 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman  
**2 pincée** poivre  
**En option:**  
**1** piment  
Quelques feuilles de menthe fraîche pour décorer  
**2 càs** à soupe de graines de tournesol

## PRÉPARATION

### Étape 1

Mixer les légumes lavés avec l'huile d'olive, l'eau et les herbes.

### Étape 2

Assaisonner avec la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman et du poivre.

### Étape 3

Servir garni de piment haché, de menthe et de graines de tournesol.