

Soupe froide de concombre-avocat et gremolata

durée totale **12 min.** 12 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2143 kJ / 512 kcal

Matières grasses: **40 g** Protéines: **13 g**
Glucides: **23 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

500 g de kéfir
1 avocat
1 concombre long
1 oignon nouveau
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de persil
1 bouquet de basilic
2 càs de jus de citron vert
2 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
4 càs d'huile d'olive
Pour la gremolata:
1 bouquet de persil
2 gousses d'ail
1 càs d'huile d'olive
1 càs de zeste de citron râpé
0,5 càs de poivre

En complément:

Quelques tranches
d'oignon rouge pour
servir

PRÉPARATION

Étape 1

Hacher finement l'ail et le persil pour la gremolata.

Étape 2

Les mélanger avec l'huile d'olive, le zeste de citron et le poivre. Mettre au réfrigérateur.

Étape 3

Couper les légumes lavés en petits morceaux.
Hacher les herbes.

Étape 4

Mélanger les herbes, les légumes et l'huile d'olive avec le kéfir.

Étape 5

Assaisonner avec la sauce soja citronnée Kikkoman et le jus de citron vert.

Étape 6

Servir avec de l'oignon rouge émincé et de la gremolata.