

Soupe froide de fruits rouges

durée totale **10 min.** 10 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
822 kJ / 196 kcal

Matières grasses: **7,8 g** Protéines: **4 g**
Glucides: **24,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

250 g de fruits rouges, frais ou congelés, (myrtilles, fraises, framboises, mûres, etc.)
200 ml de jus de cerise
1,5 càc et demie à café de sucre
2,5 càc Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
2 càs à soupe de crème fraîche
1 càc à café de pistaches hachées

PRÉPARATION

Étape 1

Réduire 150 g de fruits rouges en purée avec le jus de cerise et une cuillère à café de sucre.
Assaisonner avec la sauce soja citronnée Ponzu.
Ajouter ensuite le reste des baies.

Étape 2

Mélanger la crème fraîche avec le reste du sucre et les pistaches.

Étape 3

Servir la soupe dans une assiette et garnir avec la crème fraîche aux pistaches. Terminer par un trait de sauce soja citronnée Ponzu et servir.