

Soupe froide de fruits rouges

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

Données nutritionnelles (par portion):

822 kJ / 196 kcal

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

Matières grasses: 7,8 g Protéines: 4 g

Glucides: 24,3 g

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.