



SOUPES FROIDES D'ÉTÉ



FRAÎCHES • COLORÉES • GOURMANDES

Quand il fait chaud, les légumes aussi se dégustent bien frais !



1 GASPACHO TOMATE-POIVRON



- 6 tomates
- 1 poivron rouge
- ½ concombre
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Mixer puis réserver au frais.

- ✓ Très rafraîchissant
- ✓ Riche en légumes

2 VELOUTÉ CONCOMBRE-MENTHE



- 1 concombre
- 1 yaourt nature
- Menthe fraîche
- Citron

Mixer et servir très frais.

- ✓ Léger
- ✓ Très apprécié en été

3 SOUPE PASTÈQUE-TOMATE



- Pastèque
- Tomates
- Basilic

Mixer.

- ✓ Original
- ✓ Très hydratant

4 CAROTTE-ORANGE FROIDE



- Carottes cuites
- Orange
- Gingembre (facultatif)

Mixer puis refroidir.

- ✓ Douce
- ✓ Très colorée

5 VELOUTÉ AVOCAT-CONCOMBRE



- Avocat
- Concombre
- Citron
- Yaourt nature

Mixer.

- ✓ Très onctueux
- ✓ Rassasiant

6 COURGETTE-BASILIC FROIDE



- Courgettes cuites
- Basilic
- Fromage blanc

Mixer puis laisser refroidir.

- ✓ Économique
- ✓ Facile à préparer

7 MELON-CONCOMBRE-MENTHE



- Melon
- Concombre
- Menthe fraîche

Mixer.

- ✓ Très frais
- ✓ Peu connu mais délicieux

8 PETITS POIS-MENTHE



- Petits pois cuits
- Menthe
- Fromage blanc

Mixer puis servir frais.

- ✓ Riche en fibres
- ✓ Très joli visuellement



À RETENIR

Une soupe froide peut être servie :



en entrée



avec un sandwich maison



avec une salade composée



avec une part de cake salé



Encore meilleure après quelques heures au frais !



Fait maison, pratique et rafraîchissant pour les journées chaudes d'été.



Rejoignez-nous !



juinsanssucresajoutes.org



le défi collectif qui fait du bien