



Soupe de concombre au lait battu et toast à l'avocat



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

500 grammes concombre (pelé, coupé en deux dans la longueur et épépiné)
500 ml de lait battu (non sucré)
1 gousse d'ail (pelé)
2 filet d'anchois
2 jeunes oignons
1/2 piment espagnol (en rondelles)
1 bouquet d'herbes fraîches vertes (p. ex. un mélange d'aneth, de menthe, de coriandre et de basilic)
1/2 cuillerée à thé vinaigre de vin blanc
3/4 cuillerée à thé fleur de sel
3 tranches de pain grillé
1 avocat (pelé et dénoyauté)
3 cuillères à soupe de feta (émiettée)
1/2 citron (le jus)
huile d'olive
poivre noir
herbes pour la garniture

Méthode de préparation

- 1.** Au robot de cuisine, mixez le concombre, le lait battu, l'ail, les anchois, les jeunes oignons, le piment vert, les herbes, le vinaigre de vin blanc et la fleur de sel.
- 2.** Tartinez les toasts d'avocat écrasé et parsemez de feta. Aspergez de jus de citron et d'huile d'olive. Assaisonnez de poivre noir.
- 3.** Servez la soupe dans quatre assiettes et parsemez d'herbes.
- 4.** Accompagnez des toasts à l'avocat.