Smoothie de concombre, menthe et citron vert

25/07/2018 à 13h26

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 concombre;
- 30 cl de lait demi écrémé;
- 10 feuilles de menthe fraîche;
- 100 ml de sorbet citron vert;
- 100 g de fromage blanc 2 0 %.

Préparation :

Épluchez le concombre et retirez les graines. Coupez 1/4 du concombre en petits dés (brunoise).

Mixez le reste de la chair avec le lait, le fromage blanc, les feuilles de menthe et le sorbet citron vert.

Dans un verre à cocktail, disposez la brunoise de concombre puis versez le smoothie par-dessus.