Vaida Auzelyte
076 358 50 90
vaida@herbettes.ch

Murielle Borel-Pradervand
079 676 61 93
murielle@herbettes.ch

Les recettes des Herbettes

Juillet 2024

Soupe verte froide à la menthe sauvage ou des jardins

0.5l de yaourt nature
100ml de crème fraiche
une grosse poignée de feuilles de menthe
½ de concombre long
une petite poignée de ciboulette ou aneth
sel, poivre
optionnel : un œuf cuit

Séparer les feuilles des tiges et les lavez. Mettre les feuilles dans un mixer à smoothie, recouvrir légèrement d'eau et mixer 10-20 secondes pour obtenir une masse verte, la filtrer avec une passoire pour enlever les fibres. Verser le jus obtenu dans un bol, ajouter yaourt, crème fraiche, concombre râpé, ciboulette ou/et aneth bien ciselé et bien mélanger. Assaisonner à votre goût (sel, poivre). Ajouter éventuellement un œuf dur coupé en petit morceau. Mélanger bien et laisser reposer minimum 2 h au frigo.
La soupe peut être servie en accompagnement de pommes de terre en robe des champs.
Bon appétit !