



Soupe de concombre froide, chou-fleur et saumon fumé

Phase : **Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★☆☆☆

Catégorie
Entrée

Prêt en
35 min

Cuisson
12 min

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 650 g de concombre coupé en gros cubes
- 600 g de bouquets de chou-fleur crus
- 500 g de yaourt maigre
- 150 g de coeur de saumon fumé
- 40 g d'amandes effilées
- 40 g de racine de gingembre
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cs de jus de citron
- 1/2 botte de menthe fraîche : tiges et feuilles séparées
- Poivre, sel

Préparation

1. Couper le gingembre en 2 morceaux égaux. Couper un des 2 morceaux en rondelles. Peler l'autre morceau et le râper. Réserver.
2. Verser 1 L d'eau dans une casserole, ajouter les tiges de menthe fraîche, les rondelles de gingembre et du sel. Porter à ébullition et cuire le chou-fleur 8 minutes. L'égoutter, ôter la menthe et le gingembre. Réserver le chou-fleur.
3. Mixer le concombre avec le gingembre râpé, l'ail pressé, le yaourt, le jus de citron, du poivre et du sel. Réserver au moins 1 heure au frigo.
4. Dorer les amandes dans une poêle à sec et à petit feu quelques minutes. Dans un verre, placer les amandes et ajouter les feuilles de menthe, du poivre et une pincée de sel. Ciseler le tout grossièrement. Réserver.
5. Couper le coeur de saumon fumé en petits cubes.
6. Dresser les bouquets de chou-fleur dans 6 bols, les recouvrir de soupe froide et parsemer de cubes de saumon. Garnir avec les amandes à la menthe.