

Soupe froide de Melon

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 87.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 11.25

Les ingrédients

- 2.0 u Melon
- 10.0 u Menthe

Préparation

Épluchez le melon, coupez le en cube et mixez-le avec les feuilles de menthe, préalablement lavées.

Repos

Laisser la soupe au moins 30 minutes dans la partie freezer du frigo.

Servir bien frais

Présentation

A présenter dans des ramequins, ou assiettes creuses, accompagnée de feuilles de menthe fraîches.