



## SOUPE DE CONCOMBRE

### Ingrédients pour 4 personnes :

2 oignons moyens  
3 concombres  
40 g de beurre doux  
1 cube de bouillon  
1 dl de crème fraîche  
Persil  
Sel

### Préparation :

Eplucher et hacher les oignons. Eplucher et épépiner les 3 concombres.

Hacher les 2 premiers. Couper le 3ème en tous petits dés que vous réserverez dans un bol et saler.

Dans une grande casserole, faire fondre à feu modéré le beurre.

Ajouter les oignons et les concombres hachés et cuire 5 min jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Couvrir avec de l'eau et mettre le cube, ajouter le persil haché et porter à ébullition. Baisser le feu et à découvert laisser cuire 20 min. Les légumes doivent être tendres.

Mixer.

Ajouter la crème fraîche, mélanger puis juste avant de servir, incorporer les dés de concombre cru soigneusement éponnés.

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*