

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

SMOOTHIE AVOCAT-CONCOMBRE AU ROMARIN

Pour 4 personnes



Préparation : 15 mn

Ingrédients :

- 2 avocats
- 1 concombre
- 4 brin de romarin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron vert et un demi pour servir
- Sel
- Poivre
- 3 Glaçons

Préparation :

Lavez le concombre. Coupez-le en deux dans la longueur et ôtez les graines à l'aide d'une cuillère à café. Coupez-le en gros tronçons sans l'éplucher. Epluchez les avocats. Coupez le citron en deux. Déposez avocats et concombre dans le bol d'un blender avec le jus du citron, sel, poivre et l'huile d'olive. Mixez 1 mn. Ajoutez les 3 glaçons et mixez de nouveau. Versez dans 4 verres, servez très frais avec un demi citron vert coupée en quartiers.

www.paprikas.fr