

# POTAGE MINCEUR

## CONCOMBRE AUX HERBES

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 gros concombre  
1 poignée d'oseille/d'aneth  
1 poignée de cerfeuil  
1 poignée de persil  
1 c.à.s. d'huile d'olive  
1,5 l de l'eau  
2 cubes de bouillon légumes light  
20 ml de soya cuisine light  
sel  
poivre

### PRÉPARATION

Pelez le concombre, coupez-le en dès.

Nettoyez et hachez les herbes et faites fondre le tout dans l'huile d'olive. Ajoutez l'eau et les cubes de bouillon. Portez à l'ébullition et laissez cuire 30 minutes.

Passez au tamis, remettez sur feu doux, liez avec la crème, rectifiez l'assaisonnement et servez saupoudré d'un peu d'herbes hachés.

Astuce: vous pouvez ajouter du saumon fumé coupé en lanières.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

60 Kcal (sans saumon)

**BON APPÉTIT !**