



## Gaspacho vert

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 concombres
- 2 avocats
- 200g d'épinards
- Un bouquet de menthe
- 1 citron
- 250g de yaourt
- Sel
- Poivre

### Préparation

1. Nettoyer les épinards, la menthe et le concombre.
2. Peler les avocats et 1 concombre.
3. Tailler grossièrement les légumes
4. Presser le jus de citron
5. Verser tous les ingrédients dans le blender.
6. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.
7. Rectifier l'assaisonnement. Servir bien froid.