

## Soupe froide avocat-concombre et petits crackers noisette

Par Audrey Cosson



Niveau de difficulté Facile

Coût Bon marché

Temps de préparation 35 min

Temps de cuisson 20 min

Régal  
Nature

Catégories : Entrées, C'est la saison, Cuisine facile, Idée repas saine et gourmande, Légumes, Recette sans lactose, Recette végétarienne

Découvrez notre délicieuse recette de soupe froide avocat-concombre et petits crackers noisette. Surveillez la cuisson des crackers, ils peuvent vite brûler car ils sont fins. Et si vous n'utilisez pas de glace pilée, placez la soupe au réfrigérateur 1 h avant de la servir.

Pour 4 personnes

### Ingrédients

1 Avocat mûr  
1/2 Gousse d'ail  
1 Oignon nouveau  
2 Concombres  
1 Citron vert non traité  
10 cl Lait de coco  
Quelques brins Aneth  
Fleur de sel  
Poivre du moulin

### Pour les crackers :

2 Oeufs  
170 g Poudre de noisette  
2 c. à soupe graines de sésame noir  
1/2 c. à café Fleur de sel

### Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de soupe froide avocat-concombre** en préchauffant le four à 180 °C. Mélangez la poudre de noisette, le sésame et le sel. Ajoutez 1 oeuf légèrement battu et amalgamez avec les doigts pour obtenir une boule de pâte encore un peu sableuse.
- 2 Placez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson et étalez-la très finement au rouleau. Retirez délicatement la feuille du dessus et quadrillez la pâte avec un couteau bien aiguisé pour former les crackers. Badigeonnez la surface avec l'oeuf restant mélangé à un peu d'eau. **Enfournez pour 15 à 20 min pour des crackers bien dorés.** Laissez-les refroidir avant de les casser.
- 3 Dans le bol d'un blender, réunissez la chair de l'avocat, les concombres découpés grossièrement, l'oignon nouveau émincé, l'ail épluché, le jus et le zeste du citron vert, 8 cl de lait de coco et un peu de glace pilée ou des glaçons (facultatif). **Salez, poivez et mixez pour obtenir une soupe bien lisse.** Ajoutez si besoin un peu de lait de coco pour ajuster la consistance et rectifiez l'assaisonnement. Versez la soupe dans des bols ou des verres, parsemez d'aneth et servez sans attendre avec les crackers.

Si vous avez aimé notre soupe froide avocat-concombre et petits crackers noisette...