

# Quelques recettes pour un apéro léger

## 101 Sauce dip avocat

### Ingrédients

- 1 mangue mûre,
- 1 avocat mûr,
- 1/2 concombre,
- 1 botte de coriandre
- 1 cc de paprika en poudre,
- 1 cc de gingembre en poudre,
- 1 pointe de couteau de piment en poudre
- Le jus d'1/2 citron
- Fleur de sel
- Poivre du moulin



### Préparation

Pelez la mangue et retirez le noyau et coupez-en la chair en gros dés.

Faites de même avec l'avocat.

Pelez le concombre et détaillez-le également en gros dés.

Placez les dés de mangue, de concombre et d'avocat dans un mixer. Appuyez plusieurs fois sur le mixer en pulsant pour obtenir des tout petits dés.

Placez le mélange dans un saladier, ajouter une bonne dose de fleur de sel, de poivre du moulin.

Pressez le jus d'1/2 citron et ajoutez-le au mélange.

Terminez en ajoutant le paprika, le piment et le gingembre.

Mélangez et servez avec des chips tortillas.

Si vous souhaitez un mélange plus homogène et plus lisse, mixez le tout entièrement, la texture sera davantage celle d'un guacamole.

## 🍷 Soupe froide concombre menthe (4 personnes) :

### Ingrédients

- 1 concombre,
- 10 cl (environ) de crème liquide 7%,
- 3 yaourts maigres,
- 1 cuillère à café de jus de citron,
- quelques brins de menthe
- sel, poivre (éventuellement curry)



### Préparation

Pelez et coupez en petits cubes le concombre.

Ajoutez les 3 yaourts, la crème, les feuilles de menthe, le jus de citron, le sel et le poivre (et éventuellement le curry).

Mixer le tout. Placer la soupe au réfrigérateur toute une nuit.

Servir le lendemain dans des grands verres, dans lesquels on ajoute quelques petits morceaux de concombres pour le craquant.

## 🍹 Mojito sans alcool (4 personnes)

### Ingrédients

- Eau gazeuse glacée,
- 5 citrons verts non traités,
- 1 bouquet de menthe,
- 4 c. à soupe de sucre de canne



### Préparation

Lavez et pressez 4 citrons. Répartissez leur jus dans 4 verres.

Lavez et découpez le dernier citron en 8 quartiers. Lavez, séchez et effeuillez la menthe (réservez 4 brins).

Dans chaque verre, ajoutez 1 c. à soupe de sucre de canne et mettez 1/4 des feuilles de menthe. Écrasez longuement les feuilles dans le mélange jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Ajoutez l'eau gazeuse glacée, 1 branche de menthe et 2 quartiers de citron.