



# Gaspacho de courgette à la menthe

**Gaspacho de courgette à la menthe, une recette fraîche et rapide, idéale pour un apéro entre amis en cette période estivale.**

**Extraite du livre « Les Apéritifs à index glycémique bas » par Sybille Montignac, paru aux éditions Alpen en juin 2020.**

**Pour 8 à 10 verrines**

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

## Ingrédients

4 petites courgettes (ou 2 grosses)  
2 yaourts au lait de chèvre ou de brebis  
Quelques feuilles de menthe fraîche (5 à 10)  
2 c. à s. de crème végétale (hors crème de riz)  
Cumin  
Sel, poivre

## Procédure

Lavez et coupez en rondelles les courgettes.  
Faites-les cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.  
Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.  
Dans un saladier, mixez les courgettes, les yaourts, les feuilles de menthe, la crème de soja et une pincée de cumin.

Assaisonnez à votre goût de sel et de poivre.

Réservez au réfrigérateur avant de servir.

Vous pouvez présenter vos verrines avec des petites brochettes de crudités.

Succès garanti !