

DRINK AU CONCOMBRE (à gauche)

mise en place et préparation: env. 5 min
pour env. 4 dl

½ **concombre**
(p. ex. nostrano, env. 230 g),
épépiné, non épluché,
en morceaux

150 g **de kéfir**

1 c. à soupe **d'aneth**, finement ciselé

qq. gouttes **de tabasco vert**

¼ de c. à café **de sel**

évent. un peu **d'eau**

passer le tout au mixeur, servir très frais

Par personne: lipides 2 g, protéines 2 g, glucides 3 g, 142 kJ (34 kcal)



DRINK AU RADIS (au milieu)

mise en place et préparation: env. 5 min
pour env. 3 dl

2½ dl **de lait**

6 **radis** (env. 90 g),
coupés en deux

20 g **de cresson**

¼ de c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

1 pincée **de sucre**

passer le tout au mixeur, servir très frais

Par personne: lipides 2 g, protéines 3 g, glucides 4 g, 198 kJ (47 kcal)

DRINK AU POIVRON (à droite)

mise en place et préparation: env. 10 min
pour env. 4 dl

1 petit **poivron rouge**, pelé,
en morceaux

1 **tomate**, pelée, en morceaux

½ **orange**, uniquement le jus

180 g **de yaourt nature**

½ c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

passer le tout au mixeur, servir très frais

Par personne: lipides 2 g, protéines 2 g, glucides 4 g, 190 kJ (45 kcal)