

# Okroshka (soupe froide d'été)

Cette version végétarienne de l'Okroshka russe est préparée avec du kéfir. Elle est parfaite pour les journées chaudes d'été.



Végétarien



TEMPS DE PRÉPARATION  
30 min



TEMPS DE CUISSON  
35 min



PORTIONS  
4

## Ingrédients

- 1 pomme de terre bouillie, coupée en dés
- 3 œufs durs, coupés en dés
- 1 grand concombre, coupé en deux, épépiné et coupé en dés
- 1 botte de radis, coupés en fines tranches (environ 250 ml/1 tasse)
- 1 botte d'oignons verts, les parties vertes foncés et pâles, finement tranchés (environ 250 ml/1 tasse)
- 250 ml (1 tasse) d'aneth frais, finement haché
- 500 ml (2 tasses) de kéfir 1 %
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron (environ 1 citron)
- Sel au goût

## Préparation

1. Couper les radis en fines tranches à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Disposer les tranches en petites piles sur votre planche à découper. Trancher finement les piles de radis pour en faire des fines allumettes.
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre bouillies, les œufs durs bouillis, le concombre, le radis, les oignons verts et l'aneth. Verser le kéfir sur le mélange, ajouter le jus de citron et remuer pour bien mélanger.
3. Réfrigérer et servir au moment de manger.

## Trucs

- ✓ Avant de manger, ajoutez une bonne cuillerée de crème sûre légère ou du fromage feta léger émietté dans votre bol.
- ✓ Si la consistance est trop épaisse, ajoutez du bouillon de légumes à faible teneur en sodium lorsque tous les ingrédients ont été mélangés.
- ✓ Préparez la soupe à l'avance et conservez-la jusqu'au 3 jours au réfrigérateur.
- ✓ Augmentez la teneur en protéine de la soupe en ajoutant un autre œuf ou du poulet cuit coupé en dés ou haché.
- ✓ Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

