

Gaspacho d'été

Entrée du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- ¼ concombre (125g) frais, un concombre qui attends quelques jour peut développer une amertume
- 2 tomates (200g)
- ¼ poivron rouge (35g)
- ½ échalote
- ½ gousse ail
- 1 cuillère à café rase de vinaigre ou de citron
- 1 pincée de sel et de poivre
- Épices et aromates : ils doivent pouvoir se mixer comme du persil, ciboulette, coriandre, curcuma, curry...
Ils peuvent être frais, séchés ou en poudres
Éviter le thym, le romarin, la sarriette, le cumin en grain... qui reste dur après cuisson

Préparation 10 minutes

- Vos légumes doivent idéalement être frais
- Éplucher l'échalote et l'ail et les couper en petits morceaux
- Éplucher et enlever les grains des tomates, du poivron et du concombre
Pour éplucher les tomates et le poivrons: vous pouvez le faire avec un économe ou
Faire une entaille peut profonde sous les tomates et le poivron.
Faire bouillir de l'eau dans un casserole et plonger la tomate quelque minutes, l'égoutter, et la passer sous un
filet d'eau froide. Éplucher ensuite facilement la tomate.
- Couper les légumes en dés
- Les mettre dans le bol du blender ou au mixeur avec les autres ingrédients
- Mixer pendant plusieurs minutes jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse. Les épices fraîches doivent être bien mixées pour éviter des difficultés de déglutition. Elles peuvent rester collées au palais ou provoquer des fausses routes.
- Verser dans les verres
- Servir aussitôt

Accompagnements

- Pour enrichir et épaissir ce gaspacho vous pouvez ajouter un œuf dur que vous mixer avec celui-ci. Il épaissira la consistance
- Vous pouvez aussi ajouter de la crème fraîche, un filet d'huile d'olive, un ½ yaourt nature, des filets d'anchois (attention à bien mixer pour éviter les filaments)...
- Cette recette permet à la fois un apport énergétique mais elle contient aussi un apport en eau.

Diétôdélices

