



GASPACHO ESTIVAL

POUR 4 PERSONNES

Pour env. 1 litre

- 1 concombre (d'env. 400 g)
- 300 g de poivrons rouges
- 300 g de tomates
- 1 gousse d'ail
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 1½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 1 citron

- 4 concombres snack
- 250 g de framboises
- 1 c. c. d'huile d'olive
- un peu de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Gaspacho: peler le concombre, épépiner les poivrons, couper les deux en morceaux avec les tomates, mettre dans le blender. Peler l'ail et l'ajouter avec huile, sel et poivre. Ajouter 1 c. s. de jus de citron, mixer. Mettre env. 1 h à couvert au frais.

2. Dressage: bien brasser le gaspacho, dresser. Couper les concombres en lamelles, répartir sur le gaspacho avec les framboises, arroser d'un filet d'huile, poivrer.

Suggestion: effeuiller un peu d'aneth et le répartir sur le gaspacho.

Préparation à l'avance: gaspacho env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur.

Servir avec: pain grillé.

Mise en place et préparation: env. 15 min

Mise au frais: env. 1 h

Valeur nutritionnelle: portion (1/4): 155 kcal / lip 9 g / glu 13 g / pro 3 g
végane, sans lactose, sans gluten

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi