

GASPACHO

 15 minutes 5 portions

INGRÉDIENTS

- 6 portions moyennes de tomate mures
- 1 portion moyenne de concombre, pulpe, cru (100 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 2 oignons crus (100 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 citrons
- basilic, frais
- 5 grammes de piment de Cayenne [facultatif]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 verre d'eau
- 20 grammes de vinaigre de cidre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les légumes et ôter la peau du concombre, épépiner les poivrons.
- 2° Mixer en une ou plusieurs fois (selon la capacité de votre mixeur) tous les ingrédients, en prenant bien soin de réduire en purée l'ail et l'oignon.
- 3° Ajouter de l'eau si la mixture est trop épaisse, l'huile, le vinaigre et le jus de citron et le basilic puis assaisonner.
- 4° Bien mélanger et mettre au frigo au moins une heure, avec ou sans glaçons.
- 5° Pour une préparation sans pulpe, une fois la recette réalisée, verser la préparation au travers d'une passoire avant de mettre au frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (269 g)	% AR
ÉNERGIE	29 kcal	78 kcal	4 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	7 mg	18 mg	1 %
GLUCIDES	3 g	7 g	2 %
SUCRES	2 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
PROTÉINES	1 g	3 g	—