



GASPACHO À LA TOMATE ET AU POIVRON

Rien de mieux qu'un gaspacho pour vous rafraîchir en été. Ce gaspacho demande une précuisson, c'est donc un bon moyen de consommer des légumes cuits froids.

 10 minutes 50 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de tomate
- 1.2 poivron rouge
- 1 gousse d'ail

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez votre four à 180°C. Enlevez les pédoncules de votre tomate et de votre moitié de poivron. Enlevez également les graines du poivron. Placez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé la tomate, le morceau de poivron, l'ail et arrosez légèrement d'huile. Laissez cuire environ 40 minutes jusqu'à ce que le poivron noircisse légèrement.
- 2° Placez le tout dans un mixeur (n'oubliez pas de peler l'ail) et assaisonnez le tout (poivre, sel, piment de Cayenne...) Vous pouvez ajouter un peu d'eau si vous souhaitez une texture plus liquide
- 3° Laissez refroidir et servez avec une feuille de basilic pour la décoration.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (181 g)	% AR
ÉNERGIE	30 kcal	53 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	4 g	8 g	3 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	4 mg	8 mg	0 %