



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Gaspacho andalou

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 9 tomates bien mûres*
- 1 poivron rouge*
- 1 poivron vert*
- 1 concombre*
- 1 oignon*
- 1 gousse d'ail*
- 4 oignons nouveaux*
- 2 càs de vinaigre de Xérès*
- 2 oeufs*
- Quelques feuilles de basilic frais*
- 4 càs d'huile d'olive*
- Sel, poivre*

Préparation de la recette :

Couper les tomates, 1 poivron vert et un rouge, 1 concombre, l'oignon et l'ail, passer le tout au mixer.

Assaisonner avec sel, poivre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès et de piment (selon les goûts).

Laisser reposer au frais au minimum 2 heures.

Détailler en petits dés poivrons et concombre restants ainsi que les oignons nouveaux. Ecraser les oeufs durs à la fourchette.

Parsemer la soupe de basilic ciselé.