



Gaspacho



INGRÉDIENTS (4 personnes)

5 Tomates
1 Concombre
1 Poivron rouge
2 Échalotes
3 cs de vinaigre balsamique
3 cs d'huile d'olive
1/2 Litre d'eau
sel et poivre

Le gaspacho est un plat léger, peu calorique. Il constitue donc une très bonne entrée, avant un plat glucidique et protidique comme des tortillas par exemple.

PRÉPARATION

- 1- Laver tous les légumes, épépiner les poivrons et éplucher les échalotes.
- 2- Couper grossièrement tous les légumes. Les mettre dans le récipient où vous allez les mixer avec le reste des ingrédients (huile d'olive, vinaigre, sel, poivre).
- 3- Mixer la préparation en rajoutant de l'eau, jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
- 4- Placer au réfrigérateur quelques heures et servir bien frais.

Remarque :

Une certaine quantité de vitamines se trouvent sous la peau des légumes, vous pouvez donc garder la peau des concombres pour cette préparation. Ce conseil ne s'applique que pour la consommation de légumes issus de l'agriculture biologique.



Le poivron est une très bonne source de vitamine C. Cette recette permet de couvrir plus de la moitié des besoins journaliers en cette vitamine. Pour une meilleure conservation de la vitamine C, réalisez ce plat peu de temps avant le service (2 heures avant par exemple, le temps de le refroidir au réfrigérateur) et conservez les éventuels restes au frais.