

GASPACHO DE CONCOMBRE

(4 personnes)

Ingrédients

1 concombre, 200g de fromage blanc 0%, ½ bouquet de menthe, ½ bouquet de persil, ½ bouquet de ciboulette, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation

Dans un mixeur (type blender) mettre le concombre pelé, le fromage blanc, l'huile d'olive et les herbes (menthe, persil, ciboulette) ciselées.

Mixer le tout.

Saler et poivrer.

Réserver au réfrigérateur pendant au moins 4h. A déguster frais.

GASPACHO COURGETTES-MENTHE

(4 personnes)

Ingrédients

1 grosse courgette, 2 gousses d'ail, 2 échalotes, 50 cl de bouillon de légumes, 10 feuilles de menthe, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0%, sel et poivre.

Préparation

Nettoyer et couper la courgette en dés.

Eplucher et émincer l'ail et les échalotes.

Dans une poêle faire fondre l'ail et l'échalote dans l'huile d'olive (ajouter un peu d'eau)

Ajouter la courgette puis le bouillon. Laisser mijoter 20 minutes à couvert.

En fin de cuisson, hors du feu, ajouter les feuilles de menthe préalablement rincées.

Mixer puis ajouter le fromage blanc. Saler et poivrer.

Réserver au réfrigérateur pendant au moins 4h. A déguster frais.

GASPACCHO EPICE

(4 personnes)

Ingrédients

6 tomates bien mûres, ½ poivrons vert ou jaune, ½ oignon, 2 càc de piment d'Espelette, sel, poivre, eau, 4 brins de ciboulette.

Préparation

Laver tous les légumes.

Couper les tomates en 4, le poivron en morceaux, le demi oignon en gros cubes.

Mettez le tout dans le blender avec un verre d'eau, le piment, le sel et le poivre.

Mixer par à coup, et ajouter de l'eau jusqu'à obtention de la texture désirée.

Présenter dans des verres et décorez avec un peu de ciboulette au moment de servir.

Servir bien frais.

GASPACHO TOMATES-FETA-BASILIC

(4 personnes)

Ingrédients

1kg de tomates, 1 concombre, 1 poivron rouge, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ½ litre de bouillon de légumes, ½ bouquet de basilic, (120g de féta allégée facultatif), sel et poivre.

Préparation

Emonder les tomates (à l'eau bouillante) et les épépiner.

Peler et hacher grossièrement le concombre, le poivron, l'ail et l'oignon => mixer le tout.

Verser le bouillon jusqu'à obtention d'une consistance moelleuse, puis ajouter l'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Réserver au réfrigérateur pendant au moins 4h. A déguster frais.

Parsemer de basilic et de dés de féta au moment du service.