

Gaspacho

enrichi

INGRÉDIENTS : 8 PERSONNES

10 tomates
1 concombre
1 oignon
1 gousse d'ail
1 poivron vert
1 poivron rouge
4 c d'huile d'olive
Sel/poivre
160g de croûtons
40g de parmesan

MATÉRIEL

Couteau, planche, mixeur

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne
(1 portion de 200ml)

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
3,5	12,5	19,3	241

RECETTE – FACILE : 20 minutes

- Découper en morceaux les tomates
- Eplucher le concombre et le couper en morceaux
- Détailler les poivrons en morceaux
- Hacher l'oignon et la gousse d'ail
- Mettre le tout dans le mixeur + ajouter l'huile d'olive + le parmesan
- Laisser au moins 2 heures au réfrigérateur
- Servir très frais en entrée ou en apéritif et en parsemant des croûtons

Bel été !