

# Gaspacho

*équilibré*

## 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

## MATÉRIEL

Couteau, planche, mixeur

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne  
(1 portion de 200ml)

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
1,5	7,5	8,3	121

## 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
- Laisser au moins 2 heures au réfrigérateur
- Servir très frais en entrée ou en apéritif

Bel été !