Gaspacho concombre - feta

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
7g	12g	2g	151Kcal

Ingrédients :

- 2 concombres
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de feuilles de menthe fraîche
- 150g de yaourt à la grecque
- 3 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre de xérès
- 3 gouttes de Tabasco
- Sel, poivre
- 4 c. à soupe de ciboulette fraiche
- 120g de feta

Matériel :

1 récipient, 4 verres

1 spatule

1 mixeur

Recette

- Eplucher l'ail, puis les concombres et les couper en morceaux
- Mettre les concombres, l'ail, la menthe ciselée, le yaourt, 2 c. à café d'huile d'olive, le vinaigre, le tabasco, le sel et le poivre dans le mixeur puis mixer plusieurs minutes vitesse maximum
- Vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin puis transvaser dans un récipient.
- Réserver au frais ½ heure
- Au moment de servir, mélanger le gaspacho à l'aide d'une spatule et le répartir dans des verres.
- Parsemer de ciboulette ciselée, quelques feuilles de menthe et de feta émiettée
- Déguster bien frais

- Bonne dégustation !

Séverine Hidalgo
Infirmière Coordinatrice
Nutrition et Perfusion