

FICHE RECETTE N°24



ÉTÉ

GASPACHO

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Poivrons rouges : 2

Melon : la moitié

Tomates : 500g

Ail : 2 gousses

Vinaigre balsamique
: 10g

Vinaigre rouge : 30g

Huile d'olive : 80g

Cumin : 1 C.C

Cannelle : 1 C.C

Sucre : 3 C.C

Citron vert : 1 (jus +
zeste)

Sel, poivre

Pour un repas complet :

A déguster en
entrée avec du
pain (complet de
préférence)



PRÉPARATION

1. Plongez les tomates et les poivrons dans de l'eau bouillante pendant 2min. Laissez refroidir à couvert puis retirez la peau.
2. Epépinez et découpez en morceaux les tomates, les poivrons et le melon.
3. Dans le bol d'un mixeur, ajoutez tous les ingrédients et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
4. Réajustez l'assaisonnement si besoin.
5. A déguster frais !