

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

GASPACHO MAISON



Les + nutrition gourmande

- **Tomate** : riche en eau, vitamine C et en lycopène, un puissant antioxydant.
- **Concombre** : très hydratant et rafraîchissant, favorise une onne digestion.
- **Poivron rouge** : excellent apport en vitamine C et antioxydants.
- **Pain de mie complet** : ajoute du liant à la texture tout en maintenant une bonne sensation de satiété.

Fraicheur salée et désaltérante !

Pour 4 personnes

- **Coût moyen** : 6 €
- **Temps de préparation** : 20 minutes
- **Repos au frais** : 1 heure minimum

Ingrédients

- 6 tomates bien mûres
- ½ concombre
- 1 poivron rouge
- 1 petite échalote
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de concentré de tomate
- Jus d'un demi-citron
- 1 tranche de pain de mie complet sec

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 6 belles feuilles de basilic
- Sel, poivre

Pour le dressage :

- Petits dés de concombre et tomate
- Un filet d'huile d'olive

Préparation

Laver et couper les légumes en morceaux.

Faire tremper rapidement la tranche de pain de mie dans un peu d'eau pour l'assouplir, puis l'ajouter dans le mixeur.

Mixer tous les légumes avec le pain de mie, le concentré de tomate, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une texture lisse.

Ajuster la consistance avec un peu d'eau fraîche si nécessaire.

Réserver au frais pendant au moins une heure.

Dressage

Remixer la préparation avant de servir et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir bien frais dans des bols ou verrines.

Décorer avec quelques petits dés de concombre, de poivron et de tomate pour la couleur et la fraîcheur et ajouter un filet d'huile d'olive.

Astuce pour varier les saveurs

Proposer une version verte en remplaçant les tomates par du concombre, de la courgette crue et des herbes fraîches (basilic, menthe).

Un gaspacho ultra-frais, riche en eau et en chlorophylle, parfait pour changer des classiques !