



gaspacho poivrons rouges et basilic



EFFECTIF
5



TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes



PRIX PORTION
0,87 €

INGRÉDIENTS BIO et quantité

- 400 g de tomates
- 1 concombre
- 200 g de poivrons rouges
- 80 g d'oignons
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olives
- quelques feuilles de basilic frais
- sel / poivre
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de pommes

PRÉPARATION

1. Commencez par éplucher le concombre et les oignons.
2. Puis, coupez tous les légumes en cubes.
3. Dans un robot ou dans un saladier à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez les légumes avec l'huile d'olive, le vinaigre et quelques feuilles de basilic. Réservez quelques feuilles pour la décoration.
4. Assaisonnez la préparation à votre goût.
5. Ajustez avec de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée.
6. Placez au frais dans le réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
7. Au moment de servir, vous pouvez ajouter quelques graines de tournesol pour la décoration.



LES ATOUTS NUTRITION

En entrée ou en hors d'œuvre, une préparation simple pour faire le plein de vitamines et atteindre facilement les 5 fruits et légumes recommandés par jour.