



GASPACHO VERT CONCOMBRE ET COURGETTE

– 12 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 Courgette(s)
- 2 Concombre(s)
- 2 Poivron(s) vert(s)
- 8 pincées Sel fin
- 4 pincées Piment d'Espelette
- 4g Coriandre en poudre
- 4 Yaourt(s) velouté(s)
- 2 c.à s. d'Huile d'olive
- 2 Gousse(s) d'ail
- 4g Paprika
- 0.5 botte Coriandre fraîche

USTENSILES

- Econome
- Couteau + planche à découper
- Mixeur
- Poêle

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 30 min
- Cuisson | 5 min

MÉTHODE

Fendre les courgettes en 2 et enlever le cœur. Les couper ensuite en mirepoix (cubes de 1 cm environ).
Peler les concombres et les couper en gros dés. Couper le poivron en 2, enlever les pépins et les parties blanches.

Dans une poêle, faire sauter les dés de courgettes dans un peu d'huile d'olive avec la gousse d'ail, puis assaisonner. Réserver et laisser refroidir.

Dans un mixeur blender, mixer les concombres, les courgettes refroidies et le poivron avec les yaourts. Ajouter les épices, le sel et le piment d'Espelette.

Servir la soupe froide en verrines avec une paille et décorer d'une feuille de coriandre fraîche.