

# GASPACHO DE TOMATE, POIVRON & CONCOMBRE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 8 belles tomates (type cœur de bœuf) = 800g
- 1 concombre = 400g
- 2 poivrons = 400g
- 2 oignons = 160g à 200g
- 3 à 4 grosses gousses d'ail = 18g à 24g
- Huile d'olive 100mL
- Vinaigre balsamique 50mL
- Basilic frais (soyez généreux)
- Sel et poivre
- Eau 300mL (ajouter un peu d'eau si la texture est trop épaisse)

## Astuces :

- Ajouter des épices (paprika, curry) ou du tabasco.
- Opter pour des légumes origine France et de saison.
- Mixer longtemps pour une soupe bien lisse et plus savoureuse.

**Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 1h | Pour 2L (= 4 personnes)**

1. Laver les tomates, **enlever les pédoncules** et les couper en morceaux.
2. Laver les poivrons, **enlever le trognon et les pépins** et les couper en morceaux.
3. **Éplucher** le concombre et le couper en morceaux.
4. **Éplucher** les oignons et les gousses d'ail et les couper en morceaux.
5. Laver le basilic.
6. Dans une cocotte ou un blender : **mixer longtemps** tous les ingrédients (légumes, huiles d'olive, vinaigre balsamique, basilic, sel, poivre et eau) jusqu'à obtenir une **soupe très lisse**.
7. Réserver **au frais 1h** avant de servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)