

Gaspacho rapide



Frais, rapide et nutritif, ce gaspacho est une façon savoureuse de faire le plein de légumes en été. C'est une recette que nos nutritionnistes adorent préparer lors des journées chaudes ! Servez-le en entrée lors d'un repas entre amis ou en accompagnement de [vos grillades sur le BBQ](#) !

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 14

Glucides 9

Fibres 3

Protéines 2

Sodium 460

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de tomates mûres variées, coupées en gros morceaux
- 1 concombre anglais, coupé en gros morceaux
- 1 poivron (rouge, orange ou jaune), épépiné et coupé en gros morceaux
- ½ bouquet de coriandre
- ¼ de petit oignon rouge, pelé

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de xérès
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Poivre, au goût
- Herbes fraîches, concombre, tomates, croûtons, etc., pour garnir

Préparation

1. Dans un mélangeur ou à l'aide d'un pied mélangeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture lisse.
2. Verser dans un bol et servir avec les garnitures de votre choix.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal