

les recettes d'Alice

Gaspacho vert



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



0 minutes



facile

Ingrédients

2 concombres
2 gousses d'ail
2 tomates vertes
1 citron vert
4 oignons nouveaux

5 c à s d'huile d'olive
1/2 poivron vert
2 c à s de vinaigre de xérès

Matériel nécessaire

1 centrifugeuse 1 éplucheur à tomate

Préparation et réalisation

1- Passer 1 tomate, 1 concombre à la centrifugeuse. Mélanger ce jus avec le jus du citron vert et le vinaigre, l'huile et les 2 gousses d'ail pressées, assaisonner.
2- Eplucher avec l'éplucheur à tomate, la tomate et le poivron puis les couper en petits dés. Eplucher et épépiner le concombre, le couper aussi en dés. Eplucher et ciseler les oignons nouveaux.
3- Dresser le jus dans des assiettes creuses où dans des verrines et ajouter les légumes taillés.

Conseils et astuces

Si vous ne possédez pas de centrifugeuse, mixer les légumes et filtrez les.

Alice Délice

