

Entrées froides aux légumes
Gaspacho de concombre



2h10 **10 min** **0** **2h** **54**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la menthe et du concombre

- 1 Couper le concombre en deux, éplucher chaque moitié à l'économe.
- 2 Couper les extrémités, puis tailler le concombre en rondelles.
- 3 Couper les tronçons en deux, réserver dans un saladier.
- 4 Ajouter les feuilles de menthe au concombre.

Étape 2

Préparation du gaspacho

- 1 Mixer finement le concombre et la menthe.
- 2 Ajouter les yaourts, mixer à nouveau.
- 3 Ajouter de la fleur de sel, du poivre, le vinaigre de xérès, et mixer une dernière fois.
- 4 Verser le gaspacho dans un saladier. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre, puis mélanger.
- 5 Filmer le saladier, puis réserver au frais pendant au moins deux heures.

Étape 3

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le gaspacho de concombre

1 **Concombre**
 2 **Yaourt**
 10 feuille(s) **Menthe fraîche**
 1 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
 1 **Fleur de sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Paprika**
 4 feuille(s) **Menthe fraîche**

Dressage

- 1** Sortir le gaspacho du réfrigérateur, remplir les verres de dressage. Cette soupe se consomme très fraîche donc dresser au tout dernier moment.
- 2** Décorer chaque verre d'une feuille de menthe.
- 3** Décorer le plat de paprika.