

Soupes froides
Gaspacho libanais



1h35 **20 min** **15 min** **1h** **651**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Parer le pain de mie et tremper la mie 2 à 3 minutes dans de l'eau froide.
- 2 Couper le vert et la base des oignons nouveaux, les éplucher et les tailler en quartiers.
- 3 Eplucher les gousses d'ail, les couper en deux et les dégermer.
- 4 Verser l'oignon et l'ail dans un saladier, ajouter les pois chiches égouttés et rincés.
- 5 Ajouter le vinaigre, le cumin, la coriandre en poudre, le piment de Cayenne et la moitié de l'huile d'olive. Bien mélanger à la cuillère.
- 6 Essorer la mie de pain, l'ajouter dans le saladier et bien mélanger.
- 7 Filmer et réserver au frais pendant une heure.

Étape 2

Réalisation du gaspacho

- 1 Sortir le saladier du réfrigérateur et verser le contenu dans le bol d'un blender.
- 2 Ajouter un peu d'eau et mixer jusqu'à obtention d'une

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le gaspacho

400 g **Pois chiches en conserve**
 3 **Oignon(s) nouveau(x)**
 100 g **Pain de mie**
 3 **Gousse(s) d'ail**
 10 cl **Huile d'olive**
 25 cl **Eau**
 3 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
 1 c. à soupe **Jus de citron**
 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
 1 c. à café **Coriandre en poudre**
 1 pincée(s) **Piment de Cayenne**
 1 c. à café **Sel**

Ingrédients pour les croutons de pita

2 **Pain(s) Pita**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 4 c. à soupe **Huile d'olive**

consistance onctueuse.

- 3 Ajouter ensuite l'huile d'olive restante en filet tout en mixant.
- 4 Ajouter encore de l'eau et le jus de citron puis mixer une dernière fois.
- 5 Réserver au frais pendant une heure.

Étape 3

Préparation des pitas

- 1 Couper les pitas en dés larges à l'aide d'un couteau. Réserver.
- 2 Ecraser une gousse d'ail avec le plat de la lame d'un couteau puis réserver avec le pita.
- 3 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
- 4 Ajouter la gousse d'ail pour parfumer l'huile puis verser ensuite les dés de pita.
- 5 Ajouter un peu d'huile d'olive et faire sauter l'ensemble jusqu'à ce que la pita soit dorée.
- 6 Quand les dés de pita sont bien dorés, ajouter quelques pincées de zaatar, mélanger et débarrasser.
- 7 Pour faire son zaatar soi-même : mélanger la même quantité de sumac, de thym et de sésame doré.

Étape 4

Dressage

- 1 Emincer les tiges d'oignon nouveau.
- 2 Couper la tomate en quatre, l'épépiner puis tailler la chair en petits dés.
- 3 Déposer des verrines sur un plat de dressage, les remplir de gaspacho.
- 4 Décorer d'un filet d'huile d'olive, de dés de tomate et de rondelles d'oignon émincé.
- 5 Saupoudrer le gaspacho de zaatar et servir les verrines accompagnées des croûtons de pita.

1 pincée(s) **Zaatar**

Ingrédients pour le dressage

1 **Tomate(s)**

1 pincée(s) **Zaatar**

1 trait **Huile d'olive**