

Gaspacho Tomate, menthe, citron vert

Pour 4 portions

Préparation : 25 min

Comptez moins de 4g de glucides simple par verre



- 🍷 600 g Tomates
- 🍷 1/2 Concombre
- 🍷 1 petit Oignon rouge
- 🍷 2 c à soupe d'huile d'olive
- 🍷 4 Citrons verts
- 🍷 2 branches menthe + déco
- 🍷 Tabasco
- 🍷 2 gousses d'ail

- Peler les tomates : deux façons sont possibles
 - soit avec un économiseur adapté
 - soit en faisant une incision et en les plongeant 30 secondes dans de l'eau bouillante puis en les plaçant immédiatement dans de l'eau glacée.
- Couper les en 4
- Eplucher le concombre, coupez le en 2 dans le sens de la longueur et enlever les pépins en raclant à l'aide d'une cuillère.
- Ciseler/émincer l'ail, l'oignon et les feuilles de menthe puis placer dans le fond d'un blender avec l'huile d'olive et le jus de 2 citrons verts
- Ajouter les tomates et le concombre
- Saler et poivrer
- Ajouter quelques gouttes de tabasco si vous le souhaitez.
- Mixer la préparation et réserver-la au frais.
- Server le gazpacho avec une paille, en plaçant quelques tranches de citron dans le fond du verre et de la menthe en décoration.
- Si vous souhaitez une version plus liquide ajouter un peu d'eau pétillante !



Bon appétit!

Diabète Santé
Avançons Ensemble