Gaspacho

Particulièrement en été, les potages froids sont merveilleusement rafraîchissants et contiennent beaucoup de vitamines. Aujourd'hui, je vous dévoile ma recette préférée d'une soupe à la tomate pimentée et froide, pour laquelle vous n'avez même pas besoin d'une casserole!



Qu'est-ce que le gaspacho?

Autrefois, quand je lisais "gaspacho" sur la carte d'un restaurant, je pensais toujours qu'il s'agissait d'un autre mot pour "carpaccio", de la viande de bœuf coupée en tranches ultrafines. Or, la soupe froide à la tomate est non seulement végétarienne, mais aussi végétalienne. Si tu lis cela et que tu es d'origine espagnole, je sais que ta mère détient une meilleure recette et que votre gaspacho est toujours à base de tomates fraîches. Mais avant de réclamer, goûte une fois cette recette qui est un vrai rêve! En outre, si les tomates étaient aussi bonnes chez nous que celles du sud de l'Espagne, je les utiliserais volontiers.

Les substances nutritives contenues dans les potages froids constituent un autre atout. Car, comme tout le monde le sait, une grande partie des vitamines est détruite lors de la cuisson. Pour un gaspacho, on mixe juste tous les ingrédients dans le mixeur. Les poivrons contiennent beaucoup de vitamine C à côté d'autres substances nutritives importantes; le concombre a un effet dépuratif, est riche en zinc, fer et magnésium, et est en outre l'un des légumes les moins caloriques. J'espère que cela te motivera à sortir ton mixeur de l'armoire!

- 1 poivron, le peler avec l'éplucheur si on le digère mal
- 1 grosse tomate charnue
- 1/2 oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 1/2 concombre
- 300 ml de jus de tomate
- env. 1 dl d'eau
- 2 cs de jus de citron
- une giclée d'huile d'olive

- quelques giclées de Tabasco
- sel, poivre

1. Lavez le poivron, pelez-le éventuellement, épépinez-le et coupez-le en gros morceaux.
2. Pelez le concombre, enlevez les graines avec une cuillère à café et coupez-le en gros morceaux.
3. Coupez la tomate en deux, enlevez les graines avec une cuillère à café et coupez-la en gros morceaux.
4. Coupez l'oignon en gros morceaux.
5. Versez tous les ingrédients dans le mixeur, avec l’eau, l’huile et les épices, et réduisez le tout en purée.
6. Pour terminer, vérifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu d'eau si vous préférez un potage moins épais.