



Gaspacho de concombre au cerfeuil Spécial récup'

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion

Energie

145kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
15 min

Cuisson
0 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 300 g de concombre épépiné et coupé grossièrement
- 20 g de feuilles de cerfeuil frais
- 80 g de yaourt à la grecque maigre
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 grosse poignée de ciboulette
- 1 c. à s. de sumac
(épice orientale (à défaut 1 c. à c. de cumin))
- ½ petit citron
- 3 gros glaçons
- poivre, sel

Préparation

1. Mélanger le yaourt avec le sumac, du sel et du poivre. Réserver au frais.
2. Dans le blender, mixer le concombre avec le cerfeuil, les 3 glaçons, du sel et du poivre.
3. Verser le gaspacho dans une assiette creuse. Ajouter le yaourt, l'huile et la ciboulette. Terminer par quelques gouttes de citron.