



Gaspacho de carottes anisé

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150g de carottes
- 100g de fenouil
- ½ oignon
- ½ cube de bouillon de légumes
- 2-3 noix de cajou
- 2 cuillères à soupe de lait de coco allégé
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuillère à café de gingembre frais
- quelques graines de fenouil

Préparation

1. Portez à ébullition 300ml d'eau puis ajoutez-y le ½ cube de bouillon de légumes et faites cuire les carottes et le fenouil pelés et coupés en morceaux pendant 10 minutes.
2. Épluchez et émincez l'oignon. Transférez dans le bol d'un robot les légumes cuits, le bouillon, l'oignon, le gingembre, le jus de citron et le piment d'Espelette et le lait de coco. Salez selon votre convenance.
3. Mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène. Si la consistance du gaspacho ne vous convient pas, ajoutez de l'eau.
4. Réfrigérez et servez lorsque le gaspacho est froid en parsemant de noix de cajou concassées et de graines de fenouil.