



Banque Alimentaire
de l'Isère

Gaspacho au concombre et poivron

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes :

- 1/2 concombre
- 1/2 poivron
- 1 gousse d'ail
- 4 feuilles de menthe
- une dizaine de feuilles de persil
- 150 ml de lait
- 1/2 cuillère à soupe de curcuma
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Eplucher le concombre et le couper en gros morceaux.
- Epépiner le poivron et le couper grossièrement.
- Laver les feuilles de menthe et de persil.
- Dans un blender, verser tous les ingrédients et mixer pendant quelques minutes.
- Verser le gaspacho dans des verrines ou des verres.
- Déguster frais.

Astuce

- *Vous pouvez placer cette préparation au congélateur dans un bac à glace pour un encas glacé, rafraichissant pour l'été.*

Temps de préparation :

5 minutes

Cuisson : aucune

Coût : entre 1 € et 1,5 €/ personne