



Gaspacho de concombre



*Grosse chaleur, et petite motivation pour cuisiner. Un concombre et un reste de salade dans mon frigo se battent en duel. Après tout, c'est férié, alors je me mets aussi en mode repos et décide de faire ma **fée-niasse** (concept que je vais m'appliquer à explorer cette année). Et quoi de plus simple et frais qu'une soupe froide ? Il existe de nombreuses variantes du gaspacho : celle-ci mélange concombre et salade (pratique pour recycler les feuilles un peu défraîchies) avec des herbes fraîches et un peu de tahin qui apporte un léger goût de sésame à la soupe.*

Ingrédients (pour 4 grands verres ou une douzaine de mini-verrines):

- 1 concombre long
- 10 feuilles de salade verte
- 1/2 citron vert
- 100 g de fromage blanc
- 6 feuilles de menthe
- 6 feuilles de basilic
- une cuil à soupe de pâte de sésame (tahin)
- sel et poivre blanc

Préparation :

Éplucher le concombre, le couper en dés de taille moyenne.

Laver les feuilles de salade et les découper en lamelles. Presser le citron. Laver les feuilles de menthe et de basilic.

Placer les légumes dans un blender avec le jus de citron. Mixer le tout puis ajouter la pâte de sésame, le fromage blanc, la menthe et le basilic. Saler et poivrer. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir la consistance d'une soupe onctueuse. Au besoin, ajouter un peu d'eau.

Répartir le gaspacho dans des verres, réserver au minimum une heure au réfrigérateur et servir bien frais.

Le 14 Juillet 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/07/14/18557210.html>