

## Gaspacho vert

**Soupe froide** ou **Gaspacho** (Gaspacho en espagnol) même combat, une entrée parfaite lorsque les températures montent montent ...



Depuis que le blog existe, je vous ai fait 2 propositions [l'andalou à la tomate](#) (sans pain, fini le temps d'un plat unique et consistant) et [aux melons](#) (melon, melon d'eau et pastèque).

Mais il m'en fallait un nouveau, **pleins de légumes** et surtout tout vert pour alterner les recettes.

### Pour 2 litres de Gaspacho

150 g de fèves	3 cs de vinaigre de cidre
200 g de petit pois	3 cs de d'huile d'olive
1 concombre	800 ml de lait de soja ou de soja soyeux ou de lait
1 courgette	Gros sel
1 oignon	Fleur de sel
20 g de basilic	

Il est nécessaire de faire macérer les légumes **la veille**. Dans une **eau bouillante** et légèrement salée au **gros sel**, plongez **30 secondes** les **fèves** et les **petits pois**.

Il est préférable d'ôter la peau des fèves. Les rafraîchir dans une **eau glacée**. Les fèves et petits pois ne seront pas cuits mais ébouillantés et **encore croquants**.

Lavez sans éplucher le **concombre** et la **courgette**. Coupez le concombre en deux et à l'aide d'une petite cuillère, enlevez les graines. Coupez-le assez finement. Coupez la courgette en rondelle. Epluchez et émincez l'**oignon**. Lavez le **basilic** et effeuillez-le.

Dans un très grand saladier, ajoutez tous les légumes et le basilic. Versez le **vinaigre** et l'**huile d'olive**. Le vinaigre est un élément indispensable à la préparation d'un gaspacho. Je vous conseille d'utiliser une huile d'olive parfumée, 1ère pression à froid.

Salez à la fleur de sel. Mélangez bien tous les ingrédients et laissez reposer au frigo toute la nuit, voir 1 journée.

Le lendemain, à l'aide d'un blender, mixer tous les légumes avec le liquide que vous aurez choisi **lait de soja** ou **lait normal**. Vous pouvez le faire au **soja soyeux** que l'on trouve très facilement dans les magasins bio, moins solide que le soja, donne un gaspacho, assez mousseux.

Vous pouvez aussi le couper avec un peu d'**eau** et pour les plus gourmand, mettre une touche de crème liquide. Suivant la taille de votre blender, l'opération se fera en 2 fois.

Vous trouverez peut être que préparer **2 l de gaspacho** est un peu trop mais finalement, il n'en reste pas temps que ça après un bol bien rempli et peut être même du rab pour certains et plus de question sur le déjeuner du lendemain, gaspacho grillade ou gaspacho salade de fruit.

**Vérifiez l'assaisonnement** avant de servir, sel mais surtout vinaigre.

Dressez les bols. Pour **la décoration**, restez dans le vert avec quelques feuilles de basilic ou tranchez avec un peu de fenouil émincé très fin ou un filet de lait.

Je n'ai pas voulu **passer le gaspacho au chinois** mais si vous préférez une texture plus lisse, faites-le. Le lendemain, redonnez un petit coup de blender.

Je me suis régalée et j'espère que cette nouvelle proposition vous tentera.