

9. GASPACHO DE TOMATES MULTI LÉGUMES

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/GASPACHO

Il vous faut :

6 feuilles de céleri • 5 cl d'eau • 2 cl de vinaigre • 2 cl d'huile de votre choix • 1 pot yaourt nature • 1 kg mélange de tomates • ½ poivron • ¼ concombre • ¼ fenouil • Sel • Poivre • Piment d'Espelette.



NUL BESOIN DE COURIR AU MAGASIN, N'HÉSITEZ PAS À UTILISER LES LÉGUMES QUE VOUS AVEZ DANS VOTRE FRIGO.

Aux fourneaux !

1



Lavez tous les légumes et coupez-les grossièrement.


2



Disposez-les dans un saladier avec les feuilles de céleri. Assaisonnez de sel, poivre et de piment d'Espelette.

3



Ajoutez le vinaigre, l'huile de citron et l'eau.  Réservez au réfrigérateur durant toute une nuit.

i

N'HÉSITEZ PAS À CONGELER VOTRE SOUPE... ELLE SE CONSERVERA ENVIRON 3 MOIS.

Pensez à congeler des petites portions pour ne décongeler que ce dont vous avez besoin.

ATTENTION : Souvenez-vous qu'un produit décongelé ne doit jamais être recongelé !

4



Le lendemain, ajoutez le yaourt et mixez bien le tout afin d'obtenir un mélange homogène et onctueux.

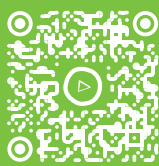
5



N'hésitez pas à ajouter de l'eau ou même du yaourt si besoin et à rectifiez l'assaisonnement selon votre envie.



POUR TRANSPORTER CE GASPACHO ET LE MAINTENIR AU FRAIS, UTILISEZ PAR EXEMPLE UNE GOURDE ISOTHERME EN INOX, LE CONTENANT INDISPENSABLE POUR LES AMATEURS DE SOUPES FROIDES.



Regarder la vidéo