

Recette cuisine fitness : Gaspacho ou soupe froide



Gaspacho ou soupe froide pour 4 personnes

Valeur calorique : 115

Ingrédients :

1 verre de jus de tomate

1 citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 concombre

2 tomates

1 oignon

1 poivron vert

1 tranche de pain de mie

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe d'aspartame

1 cuillère à soupe de basilic haché

1 gousse d'ail

Sel et poivre

Préparation

1° Dans un bol mixeur, placer le jus de tomate, le jus de citron, l'ail, l'aspartame, le basilic et l'huile d'olive, et mixer. Verser dans une soupière.

2° Découper en très petits dés le concombre, le poivron, les tomates épluchées et épépinées, ajouter le tout dans la soupière et rectifier l'assaisonnement.

3° Faire griller le pain de mie au four, ou le passer dans une poêle légèrement huilée, et le découper en dés.

4° Repartir le gaspacho dans des bols préalablement rafraichis, saupoudrer d'oignons émincés, de persil et de croutons

5° Vous pouvez préparer le gaspacho le matin et le conserver au réfrigérateur jusqu'au soir. Ajouter alors le persil et le pain au moment de servir

Cette soupe froide est très agréable l'été, servie en entrée pour remplacer la crudité du repas.



