

## Gaspacho Vert

Un grand classique parmi les soupes froides estivales !!! C'est frais, c'est riche en vitamines et en minéraux !!!

### **Ingrédients :**

- 2 Tomates bien mures
- 1 Concombre
- 1 Courgette
- 1 Oignon
- 5 grains d'Ail
- 1 bouquet de Persil
- 1 Avocat
- sel, poivre,
- piment d'Espelette (à doser selon votre sensibilité au piquant)
- 3 cs d'huile d'Olive bio

### **Recette :**

- Laver tous les légumes à l'eau claire.
- Couper les en gros morceaux.
- Utiliser un blender assez puissant pour réduire les légumes en purée.
- Mixer en premier le concombre pour avoir une base assez liquide, de façon à ce que le blender mixe le tout assez facilement.
- Ajouter tous les autres ingrédients, assaisonnez.
- Mixer le tout.
- Réserver au frais une grosse 1/2 journée

*Bon appétit*

