

## *Gaspacho d'été*

recette détox à faire à volonté

### Ingrédients pour 1 personne

- ¼ concombre (125g) frais, un concombre qui attends quelques jour peut développer une amertume
- 2 tomates (200g)
- ¼ poivron rouge (35g)
- ½ échalote
- ½ gousse ail
- 1 cuillère à café rase de vinaigre ou de citron
- 1 pincée de sel
- Poivre
- Épices fraîches ou non ( basilic, cerfeuil, persil, ciboulette..)
- Graines chia et autres (optionnel)

### Préparation 10 minutes

- Vos légumes doivent idéalement être frais
- Éplucher le concombre et le couper en petit dès avec les tomates et le poivron
- Garder quelques dès de concombre pour la décoration
- Les mettre dans le bol du blender ou mixeur avec les autres ingrédients
- Mixer pendant plusieurs minutes jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse
- Verser dans les verres, ajouter les dès de concombre, les épices et les graines
- Servir aussitôt

### Accompagnement

- Le midi vous pouvez accompagner votre gaspacho avec une salade de féculents contenant une protéine.
- Le soir vous pouvez l'accompagner d'une salade composé (sans féculent) de tartine de pain complet grillé et d'une protéine.

Diétôdélices