*Soupe froide emblématique du Sud de l'Espagne et au Portugal, le gaspacho est l'une de ces recettes aux multiples bienfaits : **nutritive**, tous ses aliments sont riches en nutriments protecteurs, **rafraîchissante**, quand il fait chaud, et **stimulante digestive** lorsqu'elle est consommée en entrée, grâce aux enzymes contenues dans les ingrédients qui la composent. Aussi, **à vos mixeur !***

Gaspacho

Ingrédients

- 2 kg de tomates de saison bien mûres
- 1 gros poivron vert
- 1 petit concombre
- 1 petit oignon doux ou 1 cébette
- 2 gousses d'ail, idéalement frais
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge ou extra-vierge de première pression à froid
- poivre et sel non raffiné
- 1 c. à soupe de sucre complet
- fines herbes (ciboulette, estragon ou coriandre font des merveilles)
- graines de votre choix (courge, tournesol, sésame, etc.)

Recette

- Peler *(astuce : à l'aide d'un économe ou plongées quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante)* et épépiner les tomates
- Éplucher et retirer les graines du concombre, puis couper en dés
- Retirer les graines du poivron et couper en dés
- Râper l'ail et l'oignon ou tronçonner finement la cébette
- Mixer d'abord les tomates, puis ajouter à cette pulpe le poivron, le concombre, l'ail et l'oignon : prolonger jusqu'à obtenir un mélange homogène et lisse
- Ajouter le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, le jus de citron et la cuillère de sucre (pour corriger l'acidité des tomates)
- Saler et poivrer
- Laisser reposer au moins 1h au réfrigérateur
- Au moment de servir, parsemer de fines herbes ciselées et de graines

Bon appétit