



Gaspacho concombre - courgette - menthe

PORTIONS: 4

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MIN

TEMPS DE CUISSON: 0 MIN
TEMPS DE POSE: 0 HEURES

Ingrédients

- 1 concombre
- 2 courgettes moyennes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 avocat
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de pomme
- Un peu de sel
- Un peu de poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- De la feta

Instructions

1. Peler et épépiner le cornichon puis enlever les extrémités
2. Peler sommairement et couper les courgettes
3. Peler et couper l'ail et l'oignon
4. Couper l'avocat en 2
5. Presser le citron et nettoyer la menthe
6. Dans un bol, ajouter tous les ingrédients jusqu'à la menthe et mixer le tout
7. Ajouter ensuite le vinaigre de pomme, le sel et le poivre
8. Bien mélanger puis incorporer l'huile d'olive
9. Avant le service émietter la feta et la disposer sur le dessus



Astuces

- Vous pouvez le préparer en avance
- Vous pouvez ajouter un peu de piment d'Espelette
- La feta est facultative
- Vous pouvez ajouter un poivron vert à la place d'une courgette

