



Gaspacho de concombre au chèvre frais

 En deux mots :

Un plat frais, plein de saveurs pour un apport en vitamines, en fibres avec le concombre et en oméga 9 avec l'huile d'olive. A déguster sans modération, en plein été.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 1 pièce de concombre court (environ 200g)
- ▶ 6 feuille de menthe
- ▶ 50 g de fromage de chèvre frais
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir
- ▶ 0,25 cuillère à café de piment d'espelette

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.

Instructions

Peler le concombre et le couper en tronçons grossiers, réserver.

Laver 4 feuilles de menthe, réserver.

Mettre dans un mixeur les tronçons de concombre et les feuilles de menthe et mixer l'ensemble.

Ajouter le fromage de chèvre frais, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.

Mixer à nouveau.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Ciseler les 2 feuilles de menthe restantes.

Dresser dans un bol et parsemer des feuilles de menthe ciselées en décoration.