

Gaspacho tomate-carotte

Pour 10 verrines

Préparation : 15 min - Cuisson : 5 min - Réfrigération : 1 h

Ingrédients :

- 20cl de jus de carottes bio
- 4 belles tomates (+/-400g)
- 3 petits oignons blancs nouveaux
- 2cs de coriandre (fraîche si possible)
- 1 tranche de pain de campagne rassis
- 1cs de vinaigre balsamique
- 2cs d'huile d'olive
- Sel & poivre

Ustensiles spécifiques : une casserole, un blender et des verrines



www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Cuire les tomates 5 min dans l'eau bouillante puis les peler et les épépiner.
- Tremper le pain avec le vinaigre.
- Concasser grossièrement les tomates et les mettre dans le blender avec l'ensemble des ingrédients.
- Mixeur le tout puis remplir les verrines de gaspacho.
- Tenir au frais 1h avant dégustation.

Bon appétit !