

Gaspacho tout vert

Dans la famille « je cuisine en couleur », je demande le vert.

Quand on pense gaspacho, on pense quasiment toujours à la couleur rouge, mais on peut aussi l'imaginer en jaune. Et puis finalement, pourquoi ne pas également le réinventer en vert ?

La seule constante à conserver est son côté glacé qui place le gaspacho comme LA soupe de l'été, celle que l'on embarque dans de jolies carafes en verre pour rendre nos pique-niques bien plus chics, celle qui nous réconcilie avec les "mange ta soupe" entendus enfant (et surtout, celle qui déculpabilise des 25 cônes glacés que l'on s'autorisera entre le 14 juillet – fête nationale oblige- et le 15 août –pas de vraie excuse mais bon, il faudra bien finir la boîte-).

En cuisine, pas de grandes difficultés, déjà on zappe l'étape de la cuisson au four (à l'heure où je vous écris ces lignes, le thermomètre frôle les 35°, croyez-moi, allumer mon four est bien la dernière chose dont je pourrais avoir envie) et puis surtout promis, à peine 20 minutes à passer en cuisine et vous pourrez retourner lézarder au bord de la piscine (pour les plus chanceux) ou au plus près de votre ventilateur (pour tous les autres !).

Et chez vous, racontez moi, quel sont vos plats chouchous pour l'été ?

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>



[Imprimer](#)

Gaspacho tout vert

Auteur: Fraise & Basilic

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Temps total: 25 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

- 500 g de [petits pois bio surgelés](#)
- 35 cl de bouillon de volaille
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 petit concombre
- 350 g d'[asperges vertes surgelées](#)
- Sel et poivre du moulin
- 8 cl d'huile d'olive
- 4 cl de vinaigre balsamique blanc
- Piment d'Espelette

- Quelques jeunes pousses (facultatif)
-

Instructions

1. Décongelez légèrement les asperges et coupez-les en tronçons de 5 cm environ.
2. Portez à ébullition un grand volume d'eau.
3. Plongez les petits pois et les tronçons d'asperges dans l'eau bouillante salée et comptez 5 minutes de cuisson à reprise de l'ébullition.
4. Egouttez puis plongez immédiatement les légumes dans de l'eau glacée pour en fixer la couleur.
5. Placez les légumes dans le bol d'un mixeur, ajoutez le concombre coupé en tranches fines, la menthe et le bouillon de volaille et mixez le tout jusqu'à obtention d'une préparation homogène (au besoin, passez le tout au tamis).
6. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre blanc, assaisonnez de sel et poivre et d'une pincée de piment d'Espelette.
7. Décorez de jeunes pousses au moment de servir si vous le souhaitez.

Astuce : Pour apporter du croquant au gaspacho, ajoutez des dés de courgettes et quelques pignons de pins grillés juste avant de servir.
