

Gaspacho de tomates, fraises, avocats, amandes effilées et torréfiées, piment de Cayenne, basilic frais, croûtons

Recette pour 12 Tapas

Description

Rapide, rafraîchissant, qui ne vous laissera pas indifférent, vous allez marquer les esprits avec cette recette.

Une recette santé, pleine d'antioxydants de toutes sortes dans les tomates, fraises et avocats. Ainsi que des sels minéraux et des vitamines.

L'astuce du chef

Ne réaliser cette recette que durant la saison, dans le meilleur des cas, entre la fin du printemps et le début de l'automne.

Choisissez des tomates bien mûres, il est inutile de monder (enlever la peau) les tomates, étant donné que nous les mixons.

Ingrédients

Soupe froide (gaspacho)

- 6 Unité(s) Tomates heirloom
- 250 Gr Fraise(s)
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 2 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- 1 Pointe de couteau Poivre de cayenne
- 2 Unité(s) Avocat
- 15 Unité(s) Glaçons
- 2 Unité(s) Jus de citron
- 10 Feuille(s) Menthe
- 1 Cuil. à soupe Moutarde de dijon

- Sel et poivre

Croûtons de pain et Finitions

- 2 Cuil. à soupe Amandes effilées
- 4 Feuille(s) Basilic
- 4 Feuille(s) Menthe
- 2 Tranche(s) Pain de campagne
- 1 Cuil. à thé Piment d'espelette
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **40 mins**
- Temps de repos **30 mins**

Mise en place

Lavez et coupez les tomates en cubes.

Équeutez les fraises, effeuillez la menthe.

Ouvrir et retirez la chair des avocats.

Torréfiez 5 mn les amandes au four et les concasser à la sortie.

Réalisez des croûtons avec les tranches de pain de campagne (huile d'olive, sel et piment d'Espelette) passez dans une poêle.

Soupe

1er préparation

Mixez ensemble les tomates et les fraises. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre Balsamique et le poivre de Cayenne.

Salez, versez dans des bols et placez-les au réfrigérateur.

2ème préparation

Mixez les avocats avec les glaçons, le jus de citron, la menthe et la moutarde. Salez et poivrez.

Versez cette préparation au centre des bols (1er préparation), déposez ici et là les amandes concassées, les croûtons, une feuille de menthe et de basilic.

Servir bien frais.

Bon appétit!