

GASPACHO DE COURGETTES

 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail, cru [12 g]
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [30 g]
- 1 petite tranche de pain de mie, complet [20 g]
- 5 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 20 grammes de vinaigre de xérès
- 1 bouquet de basilic
- 2 courgettes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les courgettes en dés.
- 2° Mixer les courgettes, les feuilles de basilic, l'huile, le vinaigre, et 30cl d'eau froide
- 3° Ajouter le piment, le sel, le poivre. Ajouter de l'eau si besoin.
- 4° Réserver au frais au moins 30mn
- 5° Réserver au frais au moins 30mn

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (172 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	116 kcal	6 %
LIPIDES	5 g	8 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	23 mg	40 mg	2 %
GLUCIDES	4 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
PROTÉINES	2 g	3 g	—