

Gaspacho Marie-Noëlle

1 tasse de tomates pelées et coupées en dés
1/2 tasse de poivron en brunoise*
1/2 tasse de celeri en brunoise*
1/2 tasse de concombre en brunoise*
1/4 tasse d'oignon en brunoise*
1 cu à table de ciboulette fraîche hachée
1 gousse ail émincée
3 cu à table de vinaigre de vin
2 cu à table d'huile d'olive
1 cu à thé de sauce Worcestershire
2 tasses de jus de tomate à faible teneur en sodium
sel & poivre

* brunoise : très petits dés (2 mm x 2 mm)

Couper tous les légumes et mettre dans un grand bol.
Dans un autre bol mélanger tous les autres ingrédients puis verser sur les légumes. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

La gaspacho est une soupe d'origine espagnole qui est servie froide. Comme les légumes y sont crus elle contient davantage de vitamines qu'un potage ou une soupe dans lesquels les légumes y sont cuits. Rafraîchissante et santé, elle est l'entrée par excellence de l'été!