

GASPACHO MELON/TOMATE

Famille Recette

Soupes Froides

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Melons	LV					2
2 Tomates bien mûres	LV					2
3 1/2 Oignon Rouge	Assais.					
4 Tranches dde Pain de Mie	FEC					2
5 Huile d'Olive	MG			3		
6 Vinaigre de Xérès	Assais.			1		
7 Jus 1/2 Citron	Assais.					
8 Feuilles de Basilic	Assais.					12
9 Tomates Cerise	LV					6
10 Sel, Piment Espelette	Assais.					
11 1/4 Poivron Rouge	LV					
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Couper les melons en 2, enlever les pépins, prélever 6 billes avec 1 cuillère parisienne, les réserver au frigo. Prélever le reste de la chair des melons. Laver les tomates, couper la chair en morceraux ; laver le poivron, émincer le ainsi que l'oignon ; découper le pain de mie en dés. Déposer tous ces ingrédients dans le mixeur. Ajouter l'huile, le vinaigre, le jus du citron, 6 feuilles de basilic, le sel et 1 pincée de piment d'Espelette. Mixer finement. Verser le gaspacho dans 1 saladier. Filmer et mettre 2 h au frigo. Filtrer au tamis, répartir dans les verrines, décorer d'1 feuille de basilic et 1 bille de melon réservée. Servir aussitôt.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.