La recette. Gaspacho à la portugaise

En ce dernier week-end du mois d'Août, prolongeons l'été avec une soupe froide, le gaspacho à la portugaise ! Une recette signée Loïc de Cuis'Ethique !

Le gaspacho est une soupe froide qui est préparée à base de légumes coupés et de pain croustillant. En plus d'être inconnue et inhabituelle pour beaucoup de gens, cette soupe est particulièrement délicieuse et très rafraîchissante quand il fait très chaud.

Ingrédients

- 60 cl de coulis de tomate
- 10 cl de vinaigre de vin vieux
- sel
- poivre
- 1 concombre
- 3 tomates
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron jaune

- 1
  oignon rouge

- 3
  gousses d’ail

- 120 g de mie de pain

Matériel

- Un
  blender ou un mixer plongeant

- Une
  planche à découper

- Un
  couteau éminceur

- Un
  couteau d’office

- Une poêle pour les croutons

Préparation

1. Couper les tomates en 4 dans
   le sens de la hauteur, enlever la chair et les graine à l’aide d’un
   couteau fin en laissant une épaisseur de 5 mm sur la peau.

1. Couper le concombre en deux
   dans le sens de la longueur et le vider de ses graines.

1. En couper la moitié en gros
   cubes et les mettre au blender avec la chair des

tomates, la moitié
de la mie de pain, le coulis de tomate et le vinaigre. Assaisonner,
mixer et réserver
au frais.

1. Hacher
finement l'ail au couteau, découper les demi-poivrons, le demi
concombre restant, l'oignon rouge et le reste des tomate en petits
cubes de 5mm de côté.

1. Incorporer
ces cubes de légumes au coulis de tomate et concombre et laisser au
frais jusqu'au service.

1. Durant ce temps tailler
la mie de pain rassie en petits croutons de 5mm et les poêler avec
très peu d'huile d'olive. Servir le gazpacho en coupe, bol ou
verrine et parsemer de pain croustillant et tiède.

Cuis'Ethique

Loïc, à travers Cuis'Ethique, propose des ateliers cuisine, afin de « promouvoir la gastronomie par une consommation raisonnable et raisonnée, en aidant les personnes le désirant à la transition vers une nourriture plus saine, et plus éthique. », comme il l'explique en détails sur son blog. Lutte contre la malbouffe, contre le gaspillage alimentaire, cuisine écocitoyenne et locavore sont au cœur de sa démarche. Il accompagne les particuliers, mais aussi les associations, les écoles, les maisons de retraite…On peut le retrouver aussi lors d'ateliers à la MJC de Morlaix tout au long de l'année.

Pour en savoir plus : http://cuisethique.eklablog.fr