

Gaspacho & œuf poché



15 min

PRÉPARATION

2

PORTION(S)

Facile

NIVEAU

Été

Végétarien

Sans cuisson

Ingrédients

- ♦ 4 tomates bien mûres
- ♦ 1/2 concombre
- ♦ 1/2 poivron rouge
- ♦ 1 petite gousse d'ail
- ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ♦ 2 œufs (pour pocher)
- ♦ Vinaigre, sel, basilic

Préparation

- 1 Mixe tomates, concombre, poivron et ail avec l'huile, du sel et un filet de vinaigre. Réserve au frais.
- 2 Fais frémir de l'eau avec un peu de vinaigre. Casse chaque œuf dans un ramequin.
- 3 Plonge délicatement les œufs dans l'eau frémissante, poche 3 min.
- 4 Verse le gaspacho glacé dans des bols, dépose l'œuf poché au centre. Basilic par-dessus.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un gaspacho seul manque de protéines – l'œuf poché change tout et en fait un vrai repas rassasiant. Fraîcheur, légèreté et satiété, même quand il fait trop chaud pour cuisiner. ♦