

GASPACHO DE CONCOMBRE ET BETTERAVES

PRÉPARATION : 10 min

Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

2 concombres

1 betterave cuite

2 brins d'aneth

1 c à s d'huile de noix

1 c à s de germes de blé

1 c à c de ciboulette

Graines de courge (facultatif)

Sel et poivre

MÉTHODE DE PRÉPARATION

- Laver et rincer soigneusement le concombre, la betterave, la ciboulette et l'aneth. Peler le concombre puis le couper en dés.
- Dans un blender, mixer le concombre avec la betterave, l'huile de noix, les germes de blé et un brin d'aneth. Saler et poivrer.
- Disposer dans des ramequins et parsemer de graines de courge, puis d'aneth et de ciboulette ciselée. Servir et déguster aussitôt.