

Gaspacho maison

PRÉPARATION : 55 min.

RÉFRIGÉRATION : 1 hre minimum

MÉLANGEUR : optionnel

PORTIONS : 12

SE CONGÈLE



Ingrédients

- 10 à 12 **tomates** coupées en cubes grossiers, quantité en fonction de la grosseur ;
- 2 gros **concombres** pelés ou pas, coupés en cubes grossiers ;
- 2 **poivrons** épépinés, coupés en cubes grossiers ;
- 3 gousses d'**ail**, hachées ;
- 45 ml (3 c. à soupe) de **vinaigre balsamique** ;
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de **sirop d'érable** ;
- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) **d'huile d'olive** ;
- 7 ml (1/2 c. à soupe) de **sauce piquante vietnamienne** ;
- beaucoup d'herbes fraîches du jardin, utiliser ce qui est disponible, mais au moins ce qui est en gras : **origan, basilic, ciboulette**, persil, romarin, sarriette, sauge, thym, marjolaine ;
- 12 ml (3/4 c. à soupe) **d'herbes salées**.

Gaspacho maison

Préparation

1. Faire de cette préparation **un moment de détente méditative** : en étant présent aux gestes, aux ingrédients et aux couleurs. Éprouver la joie de préparer à « manger vrai ».
2. Au **mélangeur** qu'on appelle aussi mixeur ou « blender », réduire tout en purée lisse; mais, vous pouvez aussi faire comme mon ami Nicolas qui préfère tout couper en très petits morceaux c'est-à-dire en « brunoise », surtout si vous ne disposez pas d'un mélangeur.
3. Si vous utilisez le mélangeur pour cette recette, **commencez par mettre les morceaux de tomates au fond du récipient**. Vous pouvez aussi ajouter un peu d'eau si la réduction en purée est difficile. Puis, lorsque vous avez réduit en purée un premier contenant, ne le videz pas complètement avant de le remplir à nouveau, garder le quart de la purée liquide dans le mélangeur puis l'emplir à nouveau. Couper les herbes en bout de 2 cm, surtout la ciboulette. Une fois que tout a été passé au mixeur, bien mélanger le tout.
4. **Réfrigérer** au moins une heure, voire toute une nuit. Ne pas utiliser de contenant en inox, car il réagit au sel.
5. **Pour servir**, vous pouvez garnir de yogourt nature ou de crème fraîche ou encore d'une brunoise de concombre, voire de quelques feuilles de basilic.