

Gaspacho aux courgettes et au curcuma



Apéritifs et amuses bouches **Facile**

Préparation : 15 mn

Repos : 1 h

Cuisson : 15 mn

Le gaspacho est composé de légumes crus et contient, donc, plus de vitamines qu'un potage de légumes cuits. Alors, profitons-en!

Ingrédients

- 700 g de courgettes
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de curcuma
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 1 litre d'eau et 1 bouillon cube
- 1 bouquet garni

Préparation

- 1 Pelez et lavez la carotte, l'oignon, l'ail et l'échalote. Mettez la carotte dans une casserole avec le bouquet garni, l'oignon, l'ail et l'échalote.
- 2 Versez 1 litre d'eau et laissez cuire à feu doux 10 minutes. La carotte doit rester croquante. Égouttez la carotte, coupez-la en petits dés et réservez-la. Et, surtout, gardez votre bouillon.
- 3 Pour cette recette j'ai utilisé mes dernières courgettes congelées l'année dernière. Sinon, lavez et coupez vos courgettes. Dans le bouillon précédent, mettez le bouillon cube et les courgettes. Laissez cuire à feu doux 5 minutes.
- 4 Mixez le potage et laissez-le refroidir.
- 5 Remplissez vos petites verrines de gaspacho. Puis, répartissez les dés de carottes dans chaque verrine. Mettez les verrines dans le réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.
- 6 Le gaspacho de courgettes au curcuma se déguste bien frais à l'apéritif. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

