



## Gaspacho du soleil

Recette et photo de V. Olivier



portion



### INGRÉDIENTS

- 1 tomate cœur de bœuf ou autre variété charnue (200 g environ)
- 1/2 poivron rouge (100 g environ)
- 3 feuilles de basilic
- 1 glaçon
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 240 ml d'eau
- 20 g de boulgour (ou semoule de couscous - rayon féculent)
- 1 petite pincée de sel
- 11 mesurette rases de **Pepticate® SYNEO® 2** ou 7 mesurette de **Neocate® Junior neutre**

### PRÉPARATION

1. Avec un rasoir spécial, épluchez la tomate (ou échaudez-la dans l'eau bouillante 10 secondes avant de la passer dans l'eau froide). Épépinez-la et coupez-la en morceaux. Épluchez le poivron rouge, enlevez les graines et les parures blanches puis coupez le en morceaux. Faites rapidement compoter les légumes dans 1 cuillerée d'huile d'olive avec la feuille de basilic, mouillez avec les 240 ml d'eau et laissez cuire 10 minutes.
2. Passez ensuite le gaspacho au mixeur plongeant avec un glaçon et la cuillerée d'huile d'olive restante.
3. Portez à ébullition 1/4 de litre d'eau salée et versez le boulgour en pluie. Laissez cuire 15 minutes puis versez dans une passoire. Égouttez bien le boulgour.
4. Incorporez petit à petit en fouettant **Pepticate® SYNEO® 2** ou **Neocate® Junior neutre** dans le gaspacho. Laissez refroidir, puis ajoutez le boulgour cuit.