

RECETTE

Gaspacho au concombre, au miel, au céleri, au fenouil et à la menthe



FAUVE
Alimentation Citoyenne

Pour 10 personnes // Durée : 720 minutes

Ingrédients

Céleri branche	0,75	kg	
Concombre	1,5	nb	
Eau	0,6	L	
Fenouil	0,75	kg	
Huile d'olive	0,2	L	
Menthe	0,04	kg	
miel	0,1	kg	
Pain brioché / Pain de mie	0,1	kg	<i>La mie uniquement</i>
Vinaigre de Xérès	0,2	L	

Missions

Préparation

Cuissons

1) Céleri branche	laver et couper en lanières en retirant les fils	
2) Fenouil	laver et couper en lanières en retirant les fils	
3) Blanchir les légumes verts		blanchir le céleri et le fenouil à l'eau bouillante pendant 30 sec avec la menthe, et faire refroidir rapidement dans de l'eau glacée ; réserver
4) Réalisation du gaspacho	Imbiber le pain de vinaigre et le placer au frais dans un récipient hermétique avec les légumes blanchis, le concombre pelé et épépiné, la moitié de la menthe, le miel, la moitié de l'huile d'olive et le sel. Laisser reposer de 1 à 12h.	
5) Finition du gaspacho	Placer le tout dans le bol du robot avec le reste de la menthe et mixer. Emulsionner avec le reste d'huile d'olive. Délayer avec de l'eau, ajouter du sel si nécessaire, filtrer et réserver au frais. Poivrer et servir.	