

## IDDSI 3

### Recette de gaspacho de légumes d'été et son condiment ricotta - basilic :

#### **Gaspacho :**

##### Ingrédients :

3 poivrons  
1 courgette  
60g de pois chiches  
230g de tomates concassées  
3 cuillères à soupe de yogourt à la grecque  
3 cuillères à soupe d'huile de colza  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
Sel, poivre

- Cuire les poivrons au four 20 minutes à 240° pour pouvoir retirer leur peau aisément par la suite
- Découper en morceaux l'oignon, l'ail, la courgette et les poivrons
- Dans une poêle avec un fond d'huile d'olive, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à colorer. Ajouter l'ail et faire revenir encore quelques minutes.
- Ajouter dans la poêle, la courgette et les poivrons, faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien mous et dorés
- Verser ce mélange dans votre mixer et ajouter : les tomates concassées, les pois chiches, le yogourt à la grecque et l'huile de colza.
- Mixer environ 45 secondes à puissance haute, jusqu'à l'obtention d'une texture sans morceaux
- Pour obtenir une texture encore plus lisse, passer ce mélange au tamis

#### **Condiment ricotta - basilic :**

##### Ingrédients :

1 gousse d'ail  
Quelques feuilles de basilic (à doser selon votre goût)  
2 cuillères à soupe de yogourt à la grecque  
125 grammes de ricotta

- Prédécouper l'ail et le basilic
- Mixer l'ail, le basilic, le yogourt et la ricotta durant 20 secondes à puissance haute
- Pour obtenir une texture encore plus lisse, passer ce mélange au tamis

Bon appétit

