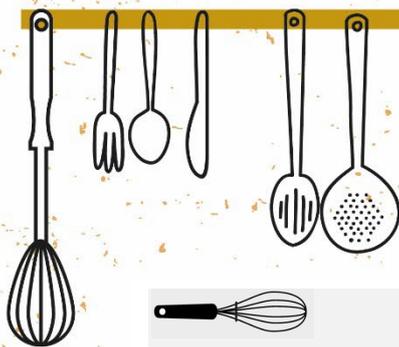


# Recette du

# Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 20 mn



Temps de cuisson :



broccolis



aneth



anis

## Ingrédients pour 6 personnes:

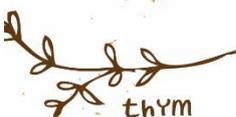
9 Tomates mures ou abimés  
1 poivron rouge abimés  
1 poivron vert abimés  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
Basilic - romarin  
1 concombre abimés  
Huile d'olive  
Sel – poivre- piment  
d'Espelette



Pomme



ail



thym

## Le Gaspacho Anti Gaspi

Souvent, quand on prépare des plats comme la ratatouille, il nous reste des épluchures que nous jetons ne sachant pas comment les utiliser. Cette recette ANTI-GASPI va nous permettre de les cuisiner ainsi que vos légumes de saisons trop moches ou abimés. Vous allez être surpris de la saveur de cette soupe.

## Recette Anti Gaspi

1. Laver tous les légumes abimés ou moches. Couper les en petits morceaux a crus et les mettre dans un saladier.
2. Rajouter les herbes aromatiques, la gousse d'ail, l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Passer le tout au mixeur afin d'obtenir une soupe froide lisse, homogène et onctueuse.
4. Rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité du Gaspacho selon vos goûts.
5. Maintenir au réfrigérateur avant de servir frais.



roquette



menthe

