



GASPACHO DE CONCOMBRE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 CONCOMBRE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1/2 CITRON
- 10 FEUILLES DE MENTHE + 4 PETITES POUR LA DÉCORATION
- SEL ET POIVRE

PRÉPARATION :

- ➔ Épluchez et épépinez le concombre
- ➔ Coupez-le en morceaux
- ➔ Lavez les feuilles de menthe
- ➔ Dans un mixeur, mettre les morceaux de concombre, les feuilles de menthe, l'huile d'olive et le jus de citron – salez et poivrez
- ➔ Mixez jusqu'à obtention d'un gaspacho onctueux
- ➔ Goutez pour ajuster votre assaisonnement
- ➔ Répartir la préparation dans 4 verrines
- ➔ Filmez et mettre les verrines au réfrigérateur
- ➔ Au moment de déguster, décorez avec les feuilles de menthe

NOS CONSEILS :

Pour une meilleure tolérance digestive :

- ➔ Enlever la peau et les pépins
- ➔ Préparation adaptée selon le taillage des légumes, le type de cuisson et de plat (soupe, écrasé, purée...)

Réintroduction des crudités plutôt si symptômes digestifs réduits :

- ➔ Possibilités d'ajouter du fromage blanc, yaourt grec ou fromage frais, de varier les herbes aromatiques, et de laisser des morceaux de dés de concombre
- ➔ Privilégier le fait maison avec des aliments de saison

CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- ➔ mardis de 14h à 18h
- ➔ nutrition@afa.asso.fr

FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- ➔ Sur le site Internet de l'afa

LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- ➔ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT