

## GASPACHO TOMATES ET POIVRONS

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 2 minutes
Pour 4 personnes	1 plat, 1 casserole, 1 mixeur, 1 saladier

### ***Ingédients :***

600 gr de tomates

350 gr de poivrons

1 oignon, 2 gousses d'ail

150 gr de mie de pain

10 cl d'huile d'olive, 10 cl de vinaigre de vin

1 bouillon de volaille, 1/2 bouquet de basilic, 1/2 botte de coriandre

Quelques gouttes de Tabasco

2 pincées de piment d'Espelette en poudre, sel, poivre

### ***Préparation :***

1 - Mettre les poivrons dans un plat coupés en quartiers au micro-ondes 2 minutes.

2 - Les mettre dans un sac plastique fermé pendant 5 minutes puis enlever la peau.

3 - Enlever les graines et les couper en lanières.

4 - Monder les tomates dans une casserole d'eau bouillante, les peler et les épépiner.

5 - Eplucher et hacher grossièrement l'oignon et l'ail (enlever le germe).

6 - Prélever la mie d'un pain et l'arroser d'huile d'olive et de vinaigre.

7 - Mixer les tomates, les poivrons, l'oignon, l'ail et le pain.

8 - Disposer le tout dans un saladier et verser petit à petit le bouillon de volaille en mélangeant.

9 - Saler, poivrer, ajouter le Tabasco et le piment d'Espelette puis laisser reposer 4 h au frigo.

10 - Arroser de basilic, de coriandre et de piment et déguster bien frais.