

VÉGAN
SANTÉ

Saveurs
du Monde

GASPACHO

Saveur de l'été, riche en vitamines et antioxydants.
La touche finale est apportée par le MIX FUMÉ
de Saveurs du Monde, un mélange prêt à l'emploi.

Coût : abordable

Difficulté : facile

Préparation : 10 minutes

Cuisson : x

Recette pour : 4 personnes (6 en entrée)

INGRÉDIENTS

350 g poivron rouge
350 g tomate
150 g concombre
3 gousses d'ail
3 cc MIX FUMÉ de Saveurs du monde*
3 cs vinaigre balsamique
3 cs huile d'olives
coriandre fraîche



* Un mélange prêt à l'emploi de Fleur de Sel de Kampot, agrémentée de Piment Long Doux fumé, Poivre Noir de Kampot et d'ail séché. Le léger goût fumé apporte un arôme typé et une saveur délicate.

PREPARATION

| | |
|----------------|--|
| 1 | Vider le poivron, laver les légumes, couper le tout en petits morceaux |
| 2 | Introduire les légumes dans le blender et ajouter 1/2 dl d'eau (ou 3 glaçons), l'ail, le vinaigre balsamique et l'huile d'olives |
| 3 | Mixer le tout pendant 1 à 2 minutes |
| 4 | Rectifier sel et poivre selon votre goût |
| Service | Servir avec un peu de coriandre fraîche ciselée |

| | |
|---------------|---|
| Dosage | cs : cuillère à soupe rase - 15gr - 15ml cc : cuillère à café rase - 5gr - 5ml |
|---------------|---|

Attention ! Pour votre santé et pour lutter contre l'utilisation de pesticides et autres produits chimiques, utilisez de préférence des ingrédients BIO !

En consommant les épices de Saveurs du Monde, vous favorisez la scolarisation d'enfants au Cambodge !

Saveurs du Monde vous propose des recettes faciles à réaliser, pour une alimentation saine.

Saveurs du monde



www.saveursdumonde.ch