

Hola!



Le gazpacho à la tomate

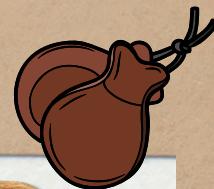
Nutritif et rafraîchissant en été, le gazpacho permet de ne pas abandonner les crudités que l'on utilise généralement en salade.

Un point d'attention : Le gazpacho peut être assez liquide et pour votre proche malade, ce n'est pas forcément l'idéal. Vérifiez avec votre médecin si c'est adapté.

Sinon, certains rajoutent de la mie de pain trempée dans de l'eau ou dans le jus des tomates, et mixent bien le tout.

Il est important de porter une attention toute particulière à la texture, le but étant de faciliter la déglutition.





Pour 4 parts

500 g de tomates

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 à 6 belles feuilles de basilic

Sel et poivre

1. Laver et couper les tomates en petits morceaux.
2. Éplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.
3. Laver et couper grossièrement les feuilles de basilic.
4. Dans un saladier, mélanger le tout et ajouter l'huile d'olive.
5. Mixer le tout.
6. Ajuster l'assaisonnement - sel et poivre.

Variante : Vous pouvez aussi ajouter un poivron et/ou un concombre.

