

LUNDI JE CUISINE



Gaspacho pour 10 verrines

J'ai besoin de

- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1/3 de concombre
- 1/2 poivron
- Sel, poivre
- 1c à soupe d'huile d'olive

Tout émincer en petits cubes et laissé mariner 1h
avec l'assaisonnement et la cuillère d'huile d'olive
Puis mixez

Pour la présentation c'est vous qui voyez
A déguster bien frais

EXTRA !

**Comme quoi la cuisine, c'est simple !
Se faire plaisir c'est simple !
Ecoutez vous !**

D'après Amandine Grandin

Diététicienne-Nutritionniste et éducatrice en promotion à la santé

