

Potages frais d'été

Gaspacho de tomates et pastèque au basilic

Pour 4 personnes :

800 gr de tomates
300 gr de pastèque sans pépins
1 grosse poignée de basilic
1 gousse d'ail
3 càs d'huile d'olive
poivre de cayenne
2 càs de vinaigre de Xérès

Mixer les tomates pelées et épépinées
avec la pastèque.

Hacher l'ail et le basilic.

Mettre la pulpe dans une soupière, ajouter l'ail, le basilic, l'huile, le poivre
et le vinaigre.

Mélanger bien, vérifier l'assaisonnement, saler et poivrer si nécessaire,
ensuite mettre au frais 1 ou 2h.

Servir dans des bols en décorant de feuilles de basilic.



Soupe glacée au concombre

Pour 4 personnes :

2 gros concombres
150 ml de yaourt nature
2 càs d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 bouquet de cerfeuil frais
quelques feuilles de menthe
poivre



Peler les concombres et enlever les pépins.

Les détailler en morceaux.

Ajouter le yaourt, l'ail, l'huile, le cerfeuil et la menthe. Poivrer.

Mixer le tout et si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.

Servir bien frais. Décorer avec des feuilles de menthe.

Velours de courgettes à la menthe

Pour 4 personnes :

3 jeunes courgettes

2 gousses d'ail

2 échalotes

1/2 L de bouillon

2 càs d'huile d'olive

1 càs de ricotta

1 càs de jus de citron

poivre

8 feuilles de menthe



Nettoyer les courgettes et les découper en rondelles.

Émincer l'ail et les échalotes, les faire revenir dans l'huile.

Ajouter les courgettes et couvrir de bouillon.

Cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Incorporer la menthe et le jus de citron, mixer le potage, poivrer et ajouter la ricotta.

Placer au frigo.

Boire bien frais, avec éventuellement des cubes de feta en décoration.

Les potages d'été vous permettent de consommer une bonne ration de légumes sous une forme différente. De plus, n'ayant pas (ou peu) subi de cuisson, ils constituent une source importante de vitamine C.

Autre avantage : leur faible taux calorique, à condition de ne pas augmenter les quantités d'huile.