



## ***Gaspacho au concombre et lait de coco***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 2

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

10-15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

---

TEMPS DE REPOS : 30 MIN

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 1 1/2 concombre anglais, lavé
- Sel
- 200 ml de lait de coco
- Jus d'une demi lime
- 1/2 tasse de fines herbes fraîches \*
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- Paprika au goût
- Sel et poivre
- Une petite gousse d'ail, facultatif

### Garnitures optionnelles :

- Huile de chili
- Graines de sésame
- Tranches de concombre
- Croûtons

\*J'ai personnellement fait moitié-moitié coriandre et persil. Vous pourriez jouer avec le basilic, la menthe. Ce serait tout aussi bon.

## Préparation

---

1. Trancher le concombre lavé mais non pelé.
2. Déposer les tranches de concombre dans une passoire. Verser 1 c. table de sel sur les concombres et bien brasser.
3. Laisser les concombres dégorger pendant 30 minutes. Déposer la passoire sur un bol pour récupérer l'eau qui sortira des concombres et ainsi éviter les dégâts.
4. Une fois les concombres dégorger, les rincer rapidement pour retirer le sel.
5. Déposer dans un mélangeur les concombres, le lait de coco, le jus de lime, les herbes, la paprika, l'ail si désirée et l'huile et réduire en purée très lisse.
6. Ajuster l'assaisonnement en salant et poivrant au goût.
7. Servir seul ou avec les garnitures de votre choix.