

# VELOUTÉ FROID DE TOMATES AU BASILIC

Vendredi 12 Juin 2020

*Une recette estivale*

Velouté froid de tomates au basilic pour 4 personnes et 0sp  
vert bleu violet ☐☐☐ par part

*-1 boîte de pulpe de tomates au basilic (400g) \**

*-1 courgette \**

*-200 g de carottes \**

*-2 oignons nouveaux \**

*-100 g de yaourt à la grecque 0%*

*-sel poivre*

*-feuilles de basilic*

*Peler la courgette, l'épépiner et la couper en cubes*

*Peler les carottes, les couper en tranches*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) la courgette et les carottes pendant 4 minutes*

*Verser la pulpe de tomates dans une casserole avec les oignons émincés et cuire à frémissement 3 minutes*

*Rajouter les dés de courgette, les tranches de tomates et le yaourt à la grecque*

*Mixer et rectifier l'assaisonnement*

*Mettre au frais plusieurs heures*

*Servir dans des verres et décorer de feuilles de basilic frais*



*Ce velouté peut se rapprocher du gaspacho mais il n'y a aucune matière grasse comme l'huile d'olive ni de pain.*

*En pleine saison des tomates, n'hésitez pas à faire cette recette avec des tomates fraîches mais pour l'instant, elles n'ont pas beaucoup de goût. Dans ce cas, faites une soupe de tomates à la base pour remplacer la pulpe de tomates en boîte*

*Si ce velouté vous semble un peu épais, rajoutez un peu d'eau froide*

*Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet) -lapin aux épices (4sp vert -recette du 16 02 2017) -100 g de quinoa cuit (3sp vert -3sp bleu-0spv violet) -cerises (0sp). Total : 7sp vert -7sp bleu -4spv violet*

*Très bon vendredi à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***