

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