



Julie Zyromski

Gaspacho de concombres écrasés

Portions: 4 à 6

Préparation: 20 minutes (2h de repos)

Cuisson: 15 minutes

 6



Ingrédients

3 concombres anglais, épluché et les pépins retirés
20 ml d'huile de sésame grillée, divisée
4 c. à soupe (60 ml) huile d'olive extra-vierge, divisée
1 c. à thé (5 ml) de sel
1 tasse (250 ml) de yogourt grec 5% de m.g., plus 4 c. à soupe (60 ml) pour le service
½ tasse (120 ml) de Coriandre fraîche en feuilles, plus quelques feuilles pour le service
½ tasse (120 ml) de pain sec concassé
1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame noir
½ c. à thé (3 ml) de piment coréen
Fleur de sel, au goût
2 concombre libanais, écrasés*

*Couper les concombres dans le sens de la longueur, les placer du côté plat sur une planche à découper et les écraser au moyen d'un rouleau à pâte.

Étapes

1. Au mélangeur, pulvériser ensemble les concombres anglais, 5 ml d'huile de sésame grillé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le sel, le yogourt et la coriandre jusqu'à consistance lisse et homogène.
2. Transférer dans un contenant et réfrigérer au moins 2 heures.
3. Dans une poêle antiadhésive, griller à feu doux le pain avec le sésame noir et le piment coréen dans le restant des huiles. Lorsque le pain est bien croustillant, retirer du feu, ajouter la fleur de sel et réserver.
4. Au service, s'assurer que la soupe est bien mélangée, et garnir chaque bol d'une portion de concombres écrasés, d'une cuillère de yogourt, de pain grillé, de quelques feuilles de coriandre et d'un peu d'huile de sésame supplémentaire si désiré.