

Gaspacho de poivrons rouges aux deux tournesols

Recette de Valérie CUPILLARD, dont les livres sont disponibles en magasins bio.

- 3 poivrons rouges
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 verre de 15 cl d'eau
- 6 cuil. à soupe de tournesol germé * (très fin au goût - bien croquant)
- 4 cuil. à soupe de jeunes pousses de tournesol
- * facultatif = huile d'argane

- Détailler les poivrons rouges en lamelles. Les mettre à cuire dans une cocotte à fond épais sur un feu très doux avec la gousse d'ail et l'huile d'olive.

- Après 10 minutes de cuisson, remuer pour bien enrober les poivrons et verser un verre d'eau. Lorsque les poivrons sont fondants, les verser avec le jus et le tournesol germé dans le bol mixer du robot. Saler et réduire en crème.

- Servir tiède ou froid et décorer de jeunes pousses de tournesol.

Napper éventuellement d'un filet d'huile d'argane (très parfumée, cette huile s'utilise dans les cuisines du Sud.)
