

The fighting [kit]

BY CHARLOTTE



Gaspacho de petits pois à la menthe poivrée & tartines aux légumes croquants

2 personnes

Ingédients

Gaspacho de petits pois
250 gr de petits pois frais ou surgelés (dont 50 gr pour les tartines).
¼ avocat
1 yaourt grec
Le zeste et le jus d'un demi citron
200 ml de lait d'amandes
1 branche de menthe poivrée
Sel et poivre

...

Tartines aux légumes croquants
2 tranches de pain au maïs
50 gr de chèvre frais
1 branche de menthe poivrée
50 gr de petits pois frais ou surgelés
2 asperges vertes
1 cs d'huile d'olive
Fleur de sel

Ustensiles

1 balance
1 bol
1 maryse
1 couteau d'office
1 planche à découper
1 râpe à zeste
1 mixeur blender
Petits verres ou bols

Gaspacho de petits pois

Faites chauffer de l'eau dans votre bouilloire et ébouillantez les petits pois quelques minutes. Passez-les ensuite sous l'eau froide et égouttez-les bien. Mettez de côté les 50 gr de petits pois pour les tartines.

Dans un mixeur blender, mixez les petits pois avec l'avocat, le yaourt grec, le zeste et le jus de citron, le lait d'amandes et les feuilles de menthe.

La texture doit être bien lisse. Goutez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Réservez au frais dans le bol du mixeur.

Tartines aux légumes croquants

Coupez les tranches de pain en 4 ou 6.

Coupez l'asperge verte en fines lamelles.

Mélangez le chèvre frais avec la menthe ciselée. Tartinez les tranches de pain au maïs.

Répartissez joliment les petits pois et les lamelles d'asperge.

Finition

Au moment de servir, mixez le gaspacho une dernière fois puis versez-le dans des petits verres ou bols.

Arrosez les tartines d'un trait d'huile d'olive et parsemez de fleur de sel.

Puis dégustez.

Quelques idées

Pour les tartines, faites parler votre imagination en ajoutant des lamelles de radis roses ou de concombre, des dés de fraises...

Vous pouvez aussi les parsemer de sésame ou de graines de courge pour apporter du croquant.

Variez la recette selon les pains que vous aimez : baguette de tradition, pain bucheron, pain aux céréales...