

Gaspacho de melon & citron vert

durée totale **10 min.** **10 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
465 kJ / 111 kcal

Protéines: **3,9 g**
Glucides: **19,8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1 petite gousse d'ail
1 poivron (orange)
300 g de pastèque (pulpe)
60 g de tomates cerise
1 miniconcombre
1 càc de jus de citron vert
2,5 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Poivre fraîchement moulu
1 petit citron vert non traité
Quelques feuilles de basilic

PRÉPARATION

Étape 1

Peler l'ail, épépiner le poivron et les réduire en purée dans un mixeur avec la moitié de la pulpe de melon, les tomates et le concombre, en sélectionnant la puissance maximale.

Étape 2

Assaisonner la soupe avec le jus de citron vert, la sauce soja Kikkoman et le poivre. Couper le reste du melon en petits cubes et l'ajouter à la soupe.

Étape 3

Couper le citron vert en tranches et les couper en quatre.

Étape 4

Répartir la soupe dans des bols, garnir de citron vert et de basilic. Servir immédiatement.