



## Gaspacho tomate et poivron

17/09/2019 à 13h06

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 5 min

Pour 2 personne(s)

### Ingrédients :

- 4 tomates pelées
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1/4 de concombre
- 1 cuillère à soupe de persil plat
- 1 cuillère à café de thym frais
- 2 petites gousses d'ail
- 1/2 cube de bouillon de légumes bio
- 1 tranche de pain au levain
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de piment rouge

### Préparation :

- Émincez 4 tomates pelées et 1 poivron rouge;
- Faites sauter les tomates et le poivron quelques minutes dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile de coco. Quand les tomates commencent à ramollir, mixez le tout avec 1/4 de concombre, 1 cuil. à soupe de persil plat, 1 cuil. à café de thym frais, 2 petites gousses d'ail, 1/2 cube de bouillon de légumes bio, 1 tranche de pain au levain, 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1/4 de piment rouge;
- Versez dans des verres et décorez de dés de tomates et de feuilles de persil.