



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux

# Chou-fleur & gaspacho de concombre au gingembre à la Ottolenghi

 Pour 4 personnes

 Très facile

 83 min

**1.96€** La portion (prix indicatif)



Suggestion : utilisez un yaourt grec au soja ou amande pour une version végétale. Si vous vous sentez aventurier, essayez même avec un yaourt grec coco (sans sucre) !

## Les ingrédients

- 85 g de Gingembre frais
- 1 gousse de Ail
- 1 pièce de Citron jaune
- 1 pièce de Concombre
- 400 g de Yaourt grec nature
- 350 g de Chou-fleur
- 4 brin de Menthe fraîche
- 2 c à s de Huile d'olive
- 70 g de Amande effilée
- 2 c à c de Menthe séchée

## Étapes de préparation



**Préparation : 15 min**



**Cuisson : 8 min**



**Attente : 60 min**

- 1 Épluchez 85 g de gingembre. Coupez  $\frac{1}{3}$  en tranches fines et hachez les  $\frac{2}{3}$  restants. Hachez la gousse d'ail.
- 2 Mettez l'ail et le gingembre râpé dans un mixeur ou blender. Ajoutez 2 càs de jus de citron, 1 petite càc de sel et  $\frac{1}{2}$  càs de poivre blanc. Mixez 1 minute pour hacher finement le gingembre et l'ail.
- 3 Épluchez 520 g de concombre. Si le concombre est épais et a beaucoup de pépins, enlevez

les pépins (la partie centrale) avec une cuillère. Cela évitera d'avoir un gaspacho trop aqueux.

Coupez des gros morceaux de concombre et ajoutez-les dans le mixeur. Note : si votre mixeur est petit, procédez en plusieurs fois.

- 4 Ajoutez 400 g de yaourt grec. Mixez jusqu'à ce que le gaspacho soit bien lisse. Transvasez dans un saladier large. Filmez et laissez au frais au minimum 1 heure.
- 5 Dans une casserole, portez à ébullition 800 ml d'eau, les tranches de gingembre, 4 brins de menthe et 2 càc de sel.
- 6 Prélevez 350 g de fleurettes de chou-fleur. Si besoin recoupez-les pour obtenir des morceaux de la taille d'une bouchée. Rincez-les à l'eau.
- 7 Quand l'eau bout, faites-les cuire al dente 2 à 3 minutes. Égouttez et stoppez la cuisson en les plongeant dans l'eau froide. Laissez égoutter au frais en attendant de passer à table.
- 8 Chauffez 2 càs d'huile d'olive dans une poêle large. Ajoutez 70 g d'amandes effilées. Faites dorer en mélangeant pendant quelques minutes.
- 9 Éteignez le feu. Ajoutez 2 càc de menthe séchée et 1 grosse pincée de sel. Mélangez. Mettez de côté dans un bol.
- 10 Au moment de passer à table, rectifiez l'assaisonnement du gaspacho avec plus de sel et/ou de citron.
- 11 Servez votre gaspacho de concombre dans des bols. Ajoutez-y des fleurettes de chou-fleur et parsemez d'amandes croustillantes. C'est prêt !