

Gaspacho vert à l'asperge

Ingrédients :

- 1 botte d'asperges
- 2 avocats mûrs
- 1 concombre
- 1 poignée d'épinards frais
- Jus de 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Pignons de pin pour la garniture
- Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Coupez la base dure des asperges et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Épluchez les avocats, le concombre et l'oignon.
3. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans un mixeur avec les asperges cuites et les épinards.
4. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Réfrigérez pendant au moins une heure.
7. Garnissez de pignons de pin avant de servir.

Ce gaspacho vert à l'asperge est une véritable bouffée de fraîcheur et de vitalité. Les asperges apportent une saveur légèrement amère et les pignons de pin ajoutent une note croquante, faisant de ce gaspacho un véritable délice pour les sens.