



PRÉPARATION
20 min



CUISSON
4 h au frais



DIFFICULTÉ
Facile



PORTIONS
4 personnes

Un gaspacho velouté de tomates d'été, poivron doux, concombre et basilic, sans aucune cuisson. Le froid et le temps de repos font tout le travail : vous soignez le mixage, le passage au chinois et l'assaisonnement final.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Tomates bien mûres (grappe ou cœur de bœuf)	1 kg
Poivron rouge doux	1
Concombre	½ (env. 200 g)
Oignon nouveau (ou ½ échalote)	1
Gousse d'ail	1 petite
Mie de pain rassis (pain de la veille)	60 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à s.
Huile d'olive vierge extra	6 c. à s.
Basilic frais	1 petit bouquet
Sel fin, poivre du moulin	au goût

POUR LA GARNITURE

Concombre et poivron taillés en petits dés	2 c. à s.
Croûtons dorés à l'huile d'olive	1 poignée
Huile d'olive, fleur de sel, feuilles de basilic	pour finir

PRÉPARATION

01 Préparer les légumes

Lavez les tomates, retirez le pédoncule et coupez-les grossièrement en quartiers, sans les peler ni les épépiner : la peau apporte du goût et le passage au chinois s'en chargera. Épépinez le poivron, pelez le concombre, émincez l'oignon nouveau. Dégermez la gousse d'ail : c'est ce germe qui rend l'ail cru agressif et difficile à digérer.

02 Faire gonfler le pain

Émiettez la mie de pain rassis dans un grand saladier, arrosez-la du vinaigre de vin rouge et de deux cuillerées d'eau froide. Laissez-la s'imbiber une dizaine de minutes : c'est elle qui donnera au gaspacho sa liaison et sa texture veloutée, sans une goutte de crème.

03 Mixer, longuement

Réunissez les légumes, le pain imbibé, l'ail et le basilic dans le bol du mixeur. Mixez deux à trois minutes : un gaspacho se mixe plus longtemps qu'on ne le croit. Versez ensuite l'huile d'olive en filet, mixeur en marche, comme pour une mayonnaise. L'émulsion se forme et la couleur s'éclaircit d'un ton.

04 Passer au chinois

Passez la préparation au chinois ou à la passoire fine, en pressant avec une louche pour extraire tout le jus. Cette étape prend cinq minutes et fait la différence entre une soupe de légumes rustique et un velouté soyeux. Salez et poivrez légèrement, sans chercher à finaliser l'assaisonnement.

05 Le repos au froid, l'étape qui compte

Couvrez et placez au réfrigérateur à 4 °C pendant 4 heures au minimum, idéalement une nuit. C'est ici que le plat se fait : les arômes fusionnent, la liaison se stabilise, l'ail s'assagit. Ne cherchez pas à accélérer au congélateur, un refroidissement brutal casse l'émulsion.

06 Rectifier et dresser

Goûtez à la sortie du froid, et seulement là : rectifiez le sel, le vinaigre, éventuellement une cuillerée d'huile. Répartissez dans des bols ou des verres bien froids, ajoutez les dés de légumes, les croûtons, un filet d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel et quelques feuilles de basilic. Servez aussitôt.

L'ASTUCE DU CHEF

Assaisonnez toujours après le passage au froid, jamais avant : le froid endort la perception du sel et de l'acidité, et un gaspacho parfaitement équilibré à température ambiante ressortira fade quatre heures plus tard. Autre réflexe : les tomates ne vont pas au réfrigérateur. En dessous de 12 °C, elles perdent leurs arômes de façon irréversible. C'est le gaspacho qu'on refroidit, pas le fruit.