

gaspacho d'asperges au surimi et glaçon a la tomate

pour 4 personnes

- 150g de surimi râpé ou en miettes ou de bâtonnets
- 500g d'asperges vertes fraîches ou surgelées
- 20 cl de crème liquide
- 1/4 jus de citron
- 1/2 échalote
- 1 petite brique de coulis de tomate (20 cl)
- Sel, poivre



Servir: servir froid

L'avis du Chef : L'alliance du surimi et de l'asperge offre un mélange homogène. La dualité des deux goûts est intéressante. La fraîcheur de l'asperge froide alliée au surimi en fait toute l'originalité : l'asperge est un aliment que l'on a peu l'habitude de consommer en soupe froide.

L'avis de la nutritionniste : Fibres, protéines et vitamine B9 de l'asperge.

Variations : Ajouter des herbes hachées (comme basilic ou cerfeuil) dans le coulis de tomates.

Le glaçon :

(à faire au moins 2h avant)

■ Dans un bol verser le coulis de tomates, ajouter le jus de citron, saler, poivrer.

■ Verser le coulis dans un moule à glaçons et mettre au congélateur au moins deux heures à l'avance.

Préparation :

■ Éplucher les asperges aux deux tiers à l'aide d'un économiseur.

■ Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole, accrocher les asperges en fagot puis les cuire 12 à 13 minutes. Les rafraîchir après la cuisson dans de l'eau. Découper les asperges en petits morceaux.

■ Dans un bol mixeur ou un blender, mettre 20 cl d'eau, les asperges, l'échalote émincée, le surimi. Mixer le tout, ajouter un peu d'eau si la texture est trop épaisse.

■ Quand le mélange est homogène, ajouter la crème et mélanger, saler et poivrer.

■ Réserver au frais 30 minutes.

Conseils

Temps de préparation : 30 minutes pour le velouté et 2h avant pour le glaçon.