

# Gaspacho de betterave, tomate et concombre à la pistache



“ Ma participation avec [Les Blogueuses culinaires en faveur de la lutte contre le cancer du sein](#). Voici une recette intitulée ‘Le Rose Pastel’ et dévoilée, par le chef Alain Alexanian qui travaillait à l’époque au restaurant ‘A Point Café’ sur Lyon, dans un film documentaire diffusé dans les salles d’attente de certains cardiologues ‘Au cœur de l’info : Cœur et alimentation’. J’ai légèrement modifié la recette ... Ça vous surprend ! ”

## Les Ingrédients :

Temps de préparation : 15 minutes // Pour 4 à 6 personnes :

- 1 à 2 crue(s) ou cuite(s) [betteraves](#) (120 g)
- 1 [concombre](#) ou 1 [courgette](#) (500 g)
- 1 à 2 [tomates](#) ( 400 g)
- 1 petite gousse d'[ail](#) (2 g)
- 1 petit [oignon](#) (50 g)
- Quelques branches de [ciboulette](#)
- 12 pistaches entières ou 1 c. à café de pâte de pistache
- 300 g de fromage blanc de chèvre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Vous pouvez utiliser une betterave crue ou cuite... à votre guise. Ici j'ai opté pour une betterave toute fraîche cueillie au jardin.

Épluchez la gousse d'ail. Coupez-la en deux, retirez le germe. Réservez.

Épluchez l'oignon blanc, ciselez-le. Réservez.

Émondez les tomates, épépinez-les. Réservez.

Épluchez le concombre (ou la courgette), coupez-le(la) en deux, épépinez-le(la) à la cuillère puis émincez-le(la) en fines lamelles. Déposez-le dans un égouttoir et ajoutez le sel. Une demi-heure plus tard, rincez à l'eau froide et égouttez-les. Réservez.

Passez tous les ingrédients au mixer (à l'exception du yaourt). Ajoutez 4 tours de poivre du moulin, salez et versez petit à petit le fromage blanc. Réfrigérez.

Servez dans des verres ou bols et parsemez de quelques pistaches hachées (ou de pâte de pistache) d'un brin de ciboulette.

## Et Que Dire De Plus ?

→ Avec le concombre vous obtiendrez un goût très frais. Je suis consciente que c'est la fin de la saison, alors j'ai opté pour un mélange courgette-concombre (le dernier cueilli la semaine dernière au jardin!).

→ Dans la recette initiale : Épluchez la gousse d'ail et l'ébouillanter une minute. La retirer de l'eau puis laissez-la refroidir. Coupez-la en deux puis retirez le germe. Réservez / Servez avec un petit bouquet de mourrons ou de pourpier sauvage.