

Raphael's Healthy Kitchen

LA TRILOGIE DES GAZPACHOS D'ÉTÉ

Recettes authentiques, fraîches et colorées

Gazpacho Rouge Traditionnel Andalou

INGRÉDIENTS

- 3 belles tomates rouges (Cœur de Bœuf) 
- 1 concombre 
- 1 poivron rouge 
- 1 piment jalapeno rouge 
- 150 g de sauce tomate 
- 2 tranches de pain 
- 2 gousses d'ail 
- 1 oignon 
- 50 g de basilic frais 
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra 
- Jus de citron  ou vinaigre balsamique
- Sel aromatique maison et poivre

MISE EN PLACE & FINITION

- Peler méticuleusement le concombre, les gousses d'ail et l'oignon.
- Ouvrir le poivron rouge et le piment jalapeno rouge en deux, puis vider soigneusement toutes les graines.
- Découper l'ensemble des légumes et les tomates de manière bien homogène afin de faciliter le mixage.
- Réunir tous les légumes découpés, le pain, la sauce tomate, le basilic frais et l'huile d'olive dans un blender de haute puissance.
- Mixer intensément jusqu'à obtention d'une soupe froide d'une onctuosité parfaite.
- Rectifier l'assaisonnement selon votre goût en ajustant avec le sel aromatique maison, le poivre, et une touche de jus de citron ou de vinaigre balsamique pour l'acidité.
- Réserver au frais plusieurs heures avant la dégustation pour un service bien glacé.

Le conseil du Chef : L'ajout équilibré du citron ou du vinaigre balsamique est essentiel pour structurer l'acidité naturelle des tomates Cœur de Bœuf et réveiller les saveurs du jalapeno.

♥ Gazpacho Jaune Éclatant au Curcuma

INGRÉDIENTS

- 4 tomates jaunes (Marmande Ananas) 🍅♥
- ½ concombre 🥒
- 1 poivron jaune 🍆♥
- 1 oignon 🍎
- 1 gousse d'ail 🧄
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra 🫒
- 2 cuillères à soupe de curcuma 🍷
- Jus de citron 🍋
- Vinaigre de pomme 🍏
- Sel aromatique maison et poivre

MISE EN PLACE & FINITION

- Peler le demi-concombre, l'ail et l'oignon.
- Ouvrir le poivron jaune en deux et retirer l'intégralité des graines et des membranes blanches.
- Détailler tous les légumes en morceaux de taille équivalente.
- Déposer tous les ingrédients dans le bol du blender : tomates Marmande Ananas, concombre, poivron, oignon, ail et huile d'olive vierge extra.
- Ajouter le curcuma. Mixer longuement le mélange pour le rendre très onctueux et aérien.
- Ajuster l'assaisonnement final avec le sel aromatique maison, le poivre du moulin, le jus de citron et un trait de vinaigre de pomme.
- Placer le gazpacho au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Le conseil du Chef : Les épices et les notes d'agrumes équilibrent subtilement la rondeur sucrée de la tomate jaune. Le curcuma n'apporte pas seulement ses bienfaits antioxydants, il sublime également la teinte dorée du mélange.

♥ Gazpacho Vert Chlorophylle & Herbes Fraîches

INGRÉDIENTS

- 4 tomates vertes (Green Zebra) 🍅♥
- 1 concombre 🥒
- 1 courgette
- 150 g de petits pois 🍓
- 1 poivron vert 🍆♥
- 1 piment jalapeno vert 🌶️♥
- 1 gousse d'ail 🧄
- 1 oignon 🧅
- 20 g de persil plat frais 🌿
- 30 g de coriandre fraîche 🌿
- 1 dl d'eau glacée 🧊
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge 🫒
- Jus de citron 🍊
- Vinaigre de pomme 🍏
- Cumin moulu
- Sel aromatique maison et poivre

MISE EN PLACE & FINITION

- Éplucher le concombre, l'ail et l'oignon.
- Blanchir rapidement les petits pois dans une eau bouillante salée, puis les refroidir instantanément dans un bain d'eau glacée pour fixer durablement la chlorophylle et préserver un vert éclatant.
- Ouvrir le poivron vert ainsi que le jalapeno vert pour retirer les graines.
- Trancher tous les légumes en morceaux réguliers.
- Placer l'ensemble des légumes, les herbes fraîches (persil et coriandre), l'eau froide, l'huile d'olive et le cumin dans le mixeur blender.
- Mixer puissamment afin d'obtenir une consistance fluide, lisse et veloutée.
- Ajuster l'acidité et la fraîcheur avec le jus de citron, le vinaigre de pomme, le sel aromatique et le poivre.
- Garder bien au frais avant la dégustation.

Le conseil du Chef : L'étape du blanchiment des petits pois est primordiale pour obtenir ce vert intense. Le mariage de la coriandre et du persil plat amène une fraîcheur herbacée irrésistible.

✨ L'ART DU DRESSAGE TRICOLORE & FINITIONS DE SIGNATURE

La réussite visuelle de ce plat repose sur la géométrie et la précision du service simultané pour créer un motif tricolore net directement dans vos **assiettes creuses noires de présentation**.

1. La Technique du Versement Simultané (Le Graphisme)

- **La préparation** : Transvasez vos trois gazpachos (Rouge, Jaune et Vert) dans trois brocs ou becs verseurs distincts. Il est crucial qu'ils soient de la même densité (assez veloutés et épais pour ne pas se mélanger à la rencontre).
- **Le geste** : Positionnez-vous au-dessus de la grande assiette à soupe noire. Avec l'aide d'une autre personne ou d'un geste précis à deux mains (et un broc posé prêt à verser), versez les trois gazpachos **exactement en même temps**, à vitesse égale, depuis trois angles différents de l'assiette.
- Les soupes vont se rencontrer au centre et se stabiliser en formant trois zones de couleur parfaitement délimitées (un tiers rouge, un tiers jaune, un tiers vert).

2. Le Dôme de Burrata & Crème de Balsamique 🧀

- Au centre exact de la rencontre des trois couleurs, déposez délicatement une jolie pièce de **Burrata bien fraîche et égouttée**.
- Nappez généreusement le dôme de Burrata de **crème de vinaigre balsamique bien sombre**, en créant un joli motif zébré régulier qui contraste avec la blancheur du fromage.

3. Les Éclats d'Amandes Craquantes 🥜

- Prenez des ****amandes entières mondées**** ou légèrement torréfiées.
- Concassez-les grossièrement au couteau pour obtenir des éclats irréguliers de différentes tailles.
- Parsemez ces éclats d'amandes de manière graphique sur l'ensemble de l'assiette, en insistant sur la frontière des gazpachos et autour de la burrata pour apporter un contraste de texture croustillant exceptionnel en bouche.