



## LES RECETTES DES HERBETTES

Août 2026

### GASPACHO VERT AU POURPIER



#### *Ingrédients, pour 2 personnes :*

Une bonne poignée de pourpier, sans les plus grandes tiges  
5-7 cm de courgette  
5 cm de concombre  
1-2 gousses d'ail  
1-3 cuillères d'huile d'olive  
Sel, poivre  
Option : un yaourt nature  
Optionnel: 1 -2 cornichons marinés au vinaigre

Couper la courgette, le concombre et le pourpier en morceaux d'environ 1 cm. Les placer dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une purée lisse et homogène.

Ajouter l'ail écrasé, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le yaourt. Mixer encore quelques instants pour bien mélanger.

Ajouter progressivement un peu d'eau, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Astuce croquante : des cornichons marinés coupés en petits dés peuvent être ajoutés au moment de servir, pour une touche acidulée et croquante.