

POUR 6 PERSONNES

Crousti coco

- 60 G de en lamelle de coco
- 1cc de coriande moulue
- 3 tours de moulin de poivres baies
- 1cc de tamari
- 1/2 cc de parika

Mélanger le tout et mettre au déshydrateur 1h à 60° puis 1h à 45° cela doit être très croustillant.

Gaspacho de tomates

- 9 tomates moyennes
- 2 petites gousses d'ail pressées
- 1 oignon blanc moyen
- 1 cc de sel de mer
- 1cc de poivre noir
- 3CS de feuilles de coriande
- 2 cc de coriande moulue
- 9 feuilles de menthes
- 100 à 150ml d'eau filtrée
- 1/4 de citron

Mettre le tout au blender, ajuster la texture avec l'eau.

Chips de patates douces

- 125 g de patates douces
- 1cc d'huile d'olive
- 1cc de colombo
- 1 pincée de sel

Mélanger le tout et mettre au déshydrateur 1h à 60° puis 9h à 45°

VITALITE-CRUE

GASPACHO COCO

