

# L'INSTANT GOURMAND



**Sabrina ASABOUH**

Situé face à la Loire et à proximité du château de gien, L'instant gourmand vous accueille du mardi au samedi dans un cadre convivial à la décoration soignée. La chef y propose une cuisine raffinée, concoctée à base de produit frais.

La carte est variée et plusieurs formules vous sont proposées.

## L'Instant Gourmand

10 quai Lenoir  
45500 GIEN  
02 38 38 10 65

Une opération

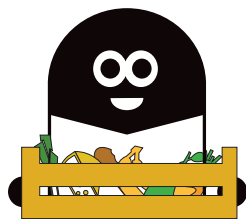


Nos partenaires



# MARCHÉ DE GIEN

## Gaspacho frappé à la menthe par Sabrina ASABOUH



### Votre marché

4 belles tomates  
1 concombre  
½ oignon  
1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
6 feuilles de menthe  
Sel  
Poivre

Légumes offerts par  
GAEC LIGER-LEGUAY



### ENTRÉE



4 personnes



**Temps de préparation** : 20 minutes



**Temps de cuisson** : aucun

### Préparation :

Eplucher le concombre, enlever les pépins et couper le en dés.  
Couper les tomates en quartier.  
Eplucher et couper l'oignon.

Mixer le concombre et l'ail en y rajoutant un filet d'huile d'olive.  
Ajouter les feuilles de menthe, les tomates et l'oignon puis mixer de nouveau.

Cette recette gagne à être servie bien fraîche, placer la préparation dans un saladier de glaçons avant de servir.

UN MARCHÉ  
UN CHEF  
UNE RECETTE



## BONNE DÉGUSTATION