

POIVRONS TOMATES SAUCE BANANE POMÉLO

Salade avec des légumes-fruits (poivrons jaunes et tomates cerises) nappés d'une sauce fruitée pomélo banane. Les besoins en vitamines C sont couverts pour la journée juste avec cette assiette très digeste car il n'y a pas de matière grasse ajoutée.

2 poivrons jaunes
200 gr tomates cerises
1 banane (s)
1 pomélo rose
1 càs graines de chia
sel (une pincée)

herbes fraîches



🕒 25 minutes
🔥 10 minutes
🍴 2 portions



1. Rincer les poivrons et les plonger 10 minutes dans de l'eau bouillante salée (monder pour éplucher) en les retournant de temps en temps car ils vont flotter



2. Préparer la sauce : Peler le pomélo (ou pamplemousse) à vif



3. Récupérer la pulpe



4. Mixer la pulpe



5. Ajouter une banane dans le mixeur



6. Mixer le tout et ajouter un pincée de sel



7. Verser dans un bol, filmer ou couvrir et réserver au frais



8. Sortir les poivrons de l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide pour les refroidir et les vider de leurs graines



9. Enlever délicatement la peau qui doit se détacher



10. Trancher les poivrons en fines lamelles dans le sens de la longueur, puis recouper les lamelles pour les raccourcir



11. Rincer les tomates cerises



12. Les deux légumes-fruits sont à quantités équivalentes



13. Couper en 2 les tomates et les presser légèrement pour faire sortir l'excédent de jus et graines, puis mélanger aux poivrons



14. Verser la sauce banane pomélo et mélanger



15. Ajouter quelques herbes (basilic, persil) émincées



16. Ajouter des graines de chia qui vont gonfler au contact de la sauce très fluide



17. Mélanger et laisser reposer quelques minutes



18. Servir ce plat vitaminé et très digeste



19. Déguster cette salade tiède ou froide