

VERRINES POIVRONS RADIS NOIR

Mercredi 26 Juillet 2017

J'ai déjà fait cette association pour un apéritif. Pour une entrée : une autre présentation



Verrines poivrons radis noir pour 3 personnes et 3pp- 4 sp vert -2 spl bleu – 2 spv violet par verrine

-2 poivrons rouges*

-2 œufs durs moyens*

-1 radis noir

-2 cuillères à café d'huile d'olive fruitée

-sel poivre

-3 câpres

Mettre les poivrons sous le gril du four et quand ils ont noircis, les enfermer dans un sac en plastique jusqu'à leur refroidissement. Les peler alors sans difficulté, les épépiner et les couper en lanières

Dans le bol du mixer, mettre les poivrons, les œufs écaillés, l'huile d'olive, le sel, le poivre et mixer finement

Verser dans 3 verrines et rajouter dessus le radis noir râpé et 1 câpre

Garder au frais

A préparer aussi pour un apéritif dinatoire

Pour le repas : verrine poivron radis noir (3pp- 4 sp-2 spl)- papillote de 100 g de cabillaud + 100 g de riz carotte courgette (5pp- 4 sp -3 spl) –mousse abricot avec 125 g de yaourt à 0 % (1pp- 2 sp -0spl). Total : 9pp- 10 sp-5 spl

Très bon mercredi