



SMOOTHIE DE LÉGUMES

SMOOTHIE AUX TOMATES, AU BASILIC, AUX OIGNONS ET AUX POIVRONS

Ingrédients (pour 1 smoothie)

- 250 g de tomates
- 8 feuilles de basilic
- 3 oignons nouveaux
- 1 poivron rouge
- Glace pilée
- Sel, poivre

Préparation:

- Laver les tomates, les feuilles de basilic, les oignons et le poivron.
- Couper les tomates en quartiers.
- Couper le poivron en deux et le vider.
- Réserver une feuille de basilic.
- Placer les tomates, le basilic, les oignons et le poivron dans une centrifugeuse.
- Presser jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
- Verser dans un verre avec la glace pilée.
- Décorer d'une feuille de basilic.
- Assaisonner.