

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.

