



# POIVRONADE



GIRINON Amélie - Diététicienne Nutritionniste

## INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 2 poivrons rouges
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- Épluchez et émincez l'oignon et l'ail finement.
- Lavez et épluchez les poivrons, découpez-les en fines lanières.
- Faites suer l'oignon dans l'huile d'olive et le cumin.
- Ajoutez les poivrons et l'ail.
- Laissez cuire à feu doux une quinzaine de minutes.
- Mixez.
- Servez bien froid à l'apéritif avec des gressins, des légumes à croquer...

NB : vous pouvez également consommer la poivronade comme sauce avec des pâtes ou une viande blanche par exemple

Notes :

GIRINON AMÉLIE

Diététicienne - Nutritionniste

06-33-83-21-69 / [ag.dieteticienne@gmail.com](mailto:ag.dieteticienne@gmail.com)

[www.ag-diet.wixsite.com/firminy](http://www.ag-diet.wixsite.com/firminy)