SALADE D'ANANAS ET POIVRON JAUNE

Intéressant si vous avez la bouche sèche, mais attention en cas d'inflammation car l'ananas est acide. Les fibres contenues dans cette entrée sont indiquées en cas de constipation.

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 60 min

Ingrédients (2 personnes)

- 1 boîte de conserve d’ananas (environ 200 ml)
- 1/8 d’oignon rouge
- 3 feuilles de basilic frais
- 1/3 de poivron jaune
- 1 c. à s. d’huile d’olive
- 1 c. à c. de vinaigre de riz
- poivre

Préparation

Hacher finement l’oignon, le poivron jaune et les feuilles de basilic.

Egoutter et couper en dés (si ce n’est pas le cas) l’ananas.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Mettre au réfrigérateur 1 heure.

À déguster frais en accompagnement d'une viande ou en salade.