

Apéro naturo :



Pour : 4 personnes

Préparation : moins de 5 mn

Niveau de difficulté : très facile



La recette de l'olivade

Ingrédients :

- 100 g d'olives noires ou vertes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry
- Poivre, selon le goût

La recette pas à pas :

1. Épluchez l'ail.
2. Dans un bol, mélangez les olives, l'ail épluché, le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre.
3. Laissez mariner les ingrédients pendant 15 minutes puis mixez-les.
4. Réservez au frais durant une heure.
5. Place à la dégustation !



L'astuce de notre Experte en nutrition :

« Consommez cette olivade dans de petites feuilles de laitue, d'endive ou de chou ».