



Entrée pommes et prosciutto

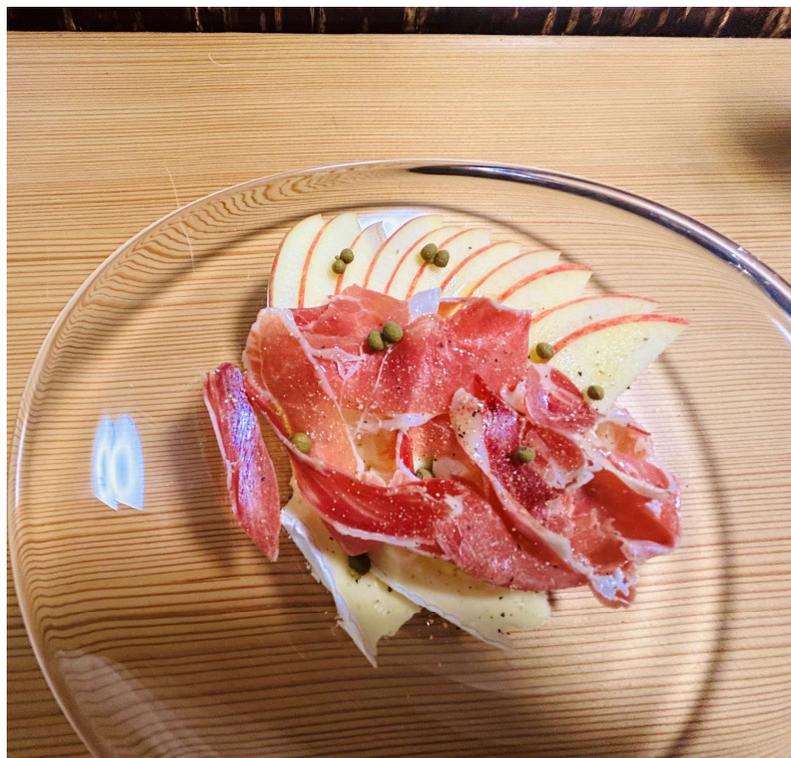
Les pommes peuvent contribuer à prévenir les maladies liées au mode de vie en abaissant le taux de cholestérol sanguin et en réduisant l'augmentation de la glycémie dans le sang.

La peau des pommes, en particulier, contient des niveaux élevés de polyphénols.

Il s'agit d'une entrée simple qui peut être préparée sans cuisson. Les grains de poivre japonais « Sansho » lui confèrent une note piquante et, associé au jambon salé, cette entrée constitue l'en-cas idéal pour les adultes, à déguster avec du vin ou du champagne.

Aliment anti-âge

Les pommes



Tray KAIKAK

<Ingrédients : pour 2 personnes>

1/2 pomme
1 cuillère à soupe de jambon cru
100 g de fromage à pâte molle et à croûte fleurie
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de jus de citron
Quelques grains de poivre Sansho (salés), selon le goût
Une pincée de poivre

<Comment cuisiner>

1. Couper les pommes en deux, les évider et les couper en fines tranches.
2. Couper le fromage en tranches de la taille souhaitée.
3. Disposer les pommes, le fromage et le prosciutto sur une assiette.
4. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron et saupoudrer de grains de poivre Sansho et de poivre noir.

