



Heart-Shaped Tray

<Ingrédients : Pour 2 personnes>

Les poivrons (rouge et jaune) : 1/2 chacun

Radis blanc : 50 g

Vinaigre de cidre de pomme : 3 cuillères à soupe

Vinaigre de riz : 2 cuillères à soupe

Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

Sucre : 2 cuillères à soupe

Sel : 1/2 cuillère à café



Poivrons et radis blancs marinés

Le poivron se caractérise par sa teneur élevée en vitamines antioxydantes telles que le β -carotène, la vitamine E et la vitamine C.

Le β -carotène est converti en vitamine A dans l'organisme en fonction des besoins. La vitamine A est nécessaire à la fonction oculaire, à la santé de la peau et des muqueuses, et elle est efficace pour réparer les dommages de muqueuses et renforcer l'immunité.

Le taux d'absorption du β -carotène, qui est un puissant antioxydant, dans l'organisme est plus élevé lorsqu'il est consommé avec des matières grasses (par exemple, de l'huile d'olive).



Ingrédients anti-âge

Les poivrons



<Comment cuisiner>

1. Couper les poivrons et les radis blancs en lanières.

2. Saupoudrer de sel les poivrons et les radis blancs ; les laisser reposer pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent, puis les égoutter.

3. Mélanger le vinaigre de cidre de pomme, le vinaigre de riz, l'huile d'olive, le sucre et le sel pour obtenir une marinade.

4. Faire mariner le 2) dans le 3) et réfrigérer pendant 30 minutes.

