



## Smoothie Trio de Poivrons

20 minutes - 3/4 personnes

### Ingrédients :

- 1 poivron vert / 1 poivrons jaune / 1 poivron rouge.
- 1 citron pressé.
- 15 cl de crème liquide.
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 1 branche de thym.
- Du sel et du poivre.

### Préparation :

- Faites cuire à la vapeur les 3 poivrons.
- Découpez les poivrons en 2, et prenez soin de bien retirer les pépins.
- Passez les poivrons sous l'eau froide pour les refroidir et ainsi enlever plus facilement leur peau.
- Pressez 1 citron.
- Ajoutez et mixez les poivrons et le jus de citron.
- Ajoutez un demi verre d'eau (12cl).
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez à votre préparation quelques feuilles préalablement découpées sur votre branche de thym.
- Versez les 15cl de crème fraîche liquide.
- Assaisonnez à votre convenance.
- Ajoutez des glaçons, mixez le tout et servez votre somptueux smoothie au trois poivrons.