Moules farcies aux poivrons

(pour 4 personnes)

Ingrédients

400g de moules cuites refroidies*
¼ de poivron vert coupé en dés
¼ de poivron rouge coupé en dés
¼ de poivron jaune coupé en dés
1 petit oignon ciselé
1cs d'huile d'olives
1cs de vinaigre
quelques brins de persil plat hachés finement
sel et poivre

Cette recette n'est pas une source de glucides.

Préparation :

- Ouvrir les moules et retirer le « couvercle ». Les déposer sur une assiette.
- Mélanger tous les autres ingrédients. Saler et poivrer selon goût.
- Remplir les moules avec le mélange de poivrons.
- Réserver au frais. Servir frais.
- Utiliser le restant de poivrons pour garnir une salade verte par exemple ou pour décorer l'assiette.

*Soit cuites par vos soins dans de l'eau salée, soit achetées déjà cuites et cuisinées par exemple à la marinière

Textes et photos:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD