

Sauce Aux Trois Poivrons



Ingrédients

(Pour un pot de 750 g env)

- ½ poivron rouge.
- ½ poivron vert ou orange.
- ½ poivron jaune
- 2 càc de gomasio (*voir recette*).
- 2 échalotes.
- 1 gousse d'ail.
- 1 poignée de persil.
- 1 racine de curcuma frais
- ½ citron jaune ou 1 citron vert.
- 1 piment doux ou 1 càc de poudre de piment doux.
- Sel rose de l'Himalaya.
- Huile d'olive 1^{ère} pression à froid.



Ceux qui consomment de la viande absorbent en réalité — mais de seconde main — les éléments contenus dans les céréales et les **légumes**, puisque l'animal s'en nourrit. La vie des céréales et des **légumes** passe dans l'animal, et nous la recevons en mangeant la chair de l'animal. Ne serait-il pas préférable de prendre directement cette vie dans les aliments que Dieu nous a destinés ? *Conseils à L'Église, 184.7*

PRÉPARATION

- Presser le citron et verser le jus dans le pot.
- Presser l'ail au presse ail.
- Ajouter le gomasio.
- Avec l'aide d'un hachoir ou de votre blender, hacher le persil et tous les ingrédients.
- Verser le tout dans le pot.
- Verser l'huile d'olive ou tout autre huile.
- Bien mélanger et mettre au frais.

Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter un peu d'eau à cette sauce. **Nous vous conseillons consommer cette sauce crue, ni la faire cuire ni la chauffer.** Elle peut accompagner tous vos plats en passant par vos crudités, vos hamburgers végétaliens, vos pizzas aux légumes, vos poêlées de légumes, céréales, vos salades de riz, votre taboulé ou tout autre plat.

Les Vertus Des Poivrons

Le poivron quelque soit sa couleur verte, orange, violet, jaune, blanc, rouge apporte de la saveur à nos plats. Il est préférable de le manger cru pour bénéficier du maximum de ses vertus. Ce légume-fruit est plus riche en vitamine C que l'orange. Peu calorique il est constitué à 90% d'eau et est riche en fibres, il aide efficacement à avoir un bon transit intestinal, il aide également à conserver une peau lisse.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME – Mars 2016 –
contact@legrandcrl.org - www.legrandcrl.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>