

Tomates marinées à la niçoise

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **tomates marinés à la niçoise**, avec des anchois, des olives noires, de l'oignon, du basilic et de l'huile d'olive.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

Réfrigération :

15 min.

30 min

- 8 belles tomates
- 200 g de filets d'anchois marinés dans l'huile d'olive
- 50 g d'olives de Nice (ou noires)
- 20 feuilles de basilic
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin

Étape 1

Rincez et coupez les tomates en tranches épaisses. Disposez les tranches dans vos assiettes.

Étape 2

Épluchez et hachez l'oignon, puis rincez le basilic.

Étape 3

Ajoutez sur les tomates les filets d'anchois, les olives, l'ail haché, la fleur de sel, le poivre du moulin et un filet d'huile d'olive.

Étape 4

Laissez mariner au réfrigérateur 30 minutes et servir.

- La tomate est riche en antioxydant, essentiellement des caroténoïdes, dont le lycopène, qui lui donne sa couleur rouge. La tomate contient également de la vitamine A, B3, B6, C, E, K et des minéraux tel que le manganèse, potassium et le cuivre.

“Commence là où tu es,
utilise ce que tu as,
fais ce que tu peux.”

Arthur Ashe



Salade de chou chinois aux crevettes