

PUNCH ÉPICÉ À LA BENOÎTE URBAINE



Ingrédients pour 6 personnes

| Ingrédient | Quantité |
|--------------------|---|
| Racines de benoîte | 120 gr (fraîches) |
| Sucre de canne | 200 gr |
| Jus de citron vert | 1 (PAS de citron jaune) |
| d'eau | 200 ml |
| oranges à jus | 12 |
| rhum | 120 ml (frais, de bonne qualité, ~40°) |
| Glaçons | (une feuille de benoîte peut être insérée dans le glaçon) |

Préparation

1. NETTOYAGE DES RACINES DE BENOÎTE (débarrasser la terre): ôter la partie verte et les parties fibreuses. Tremper les racines, une petite minute dans l'eau, pour enlever toutes traces de terre et les laver soigneusement. Egoutter et bien sécher.

2. MÉLANGE: Ciseler finement les racines et les mettre dans un mortier avec le jus de citron vert et un peu de sucre, bien presser les racines de Benoîte.

3. SIROP: mélanger le sucre et l'eau dans un poêlon, chauffer doucement, jusqu'à dissolution du sucre. Ensuite, ajouter la moitié des racines de Benoîte (pressées auparavant). Laisser frémir 5 minutes. Ajouter le reste des racines, couvrir, laisser infuser 10 minutes. Placer au frigo. Filtrer le sirop en pressant bien les racines.

4. Presser les oranges pour obtenir 100ml de jus d'orange frais par personnes, (prévoir un peu plus est préférable) réserver au frais. Pour le Rhum: Prévoir au minimum 120 ml ou plus selon, les goûts ... et plaisirs.

5. PROPOSITION DE PRÉSENTATION: servir bien frais. Présenter le sirop dans un petit verre (~50ml), le Rhum dans un verre à goutte (~20ml), mettre le jus d'orange dans une cruche avec une benoîte en

décoration (~100ml/personne). Servir dans un beau verre avec le glaçon (qui renferme la feuille de benoîte).

6. Chacun fait son mélange et... santé!
