

SMOOTHIE POMÉLO ROSE, FENOUIL, AUBÉPINE



Ingrédients pour 3 personnes

| Ingrédient | Quantité |
|----------------|----------------------------|
| pomélos roses | 2 |
| jus de fenouil | 400 ml (= eau de cuisson) |
| Aubépine | 3 càs (séchée) |

Préparation

1. Cuire à l'eau du fenouil pour en récupérer l'eau. Égoutter le fenouil et récupérer cette eau bouillante

2. Jeter les feuilles d'aubépine séchée dans l'eau bouillante et laisser infuser au moins 10 minutes à couvert

3. Passer l'infusion et jeter les feuilles. Le bol récupéré sera placé au frais (s'il y a urgence pour servir cette recette, on peut accélérer le refroidissement en ajoutant des glaçons)

4. Tailler le pomélos à vif, détacher la pulpe entre les interstices de peau. La pulpe est récupérée dans un bol avec éventuellement un peu de jus

5. Mixer la pulpe de pomélos. On obtient un beau liquide rose et mousseux. Ajouter l'infusion d'aubépine au fenouil et remuer. Servir très frais.

