

# 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.  
\_\_\_\_\_