



Si tu dis que ta vie n'est pas bonne alors elle ne le sera pas.

Marie-Laurence Patenaude

Pomme grenade

La pomme grenade est une explosion de saveurs délicieusement mortelle! Depuis 5000 ans, ce fruit est savouré dans plusieurs pays. Attention! même si c'est une grenade elle n'explosera pas ;-). Tout ce qui peut en sortir, c'est de la santé.

Le frisson de saveurs

Ingédients

Le jus de 4 oranges
2 tasses de melon d'eau coupé en cube (garde le melon évidé au frigo pour t'en faire un bol)
Le jus d'un demi-citron
1/4 de tasse de menthe finement hachée
1/4 de tasse de miel
Des glaçons
Les grains d'une pomme grenade fraîche ou 1 pot déjà décortiquée

Préparation

Dans un mélangeur, dépose tous les ingrédients sauf les glaçons et les grains de pomme grenade. Réduis le tout en smoothie. Incorpore par la suite les glaçons ce qui donnera l'effet d'une barbotine... « slush ». Mets la mixture dans un plat peu profond allant au congélateur. Laisse congeler pendant plusieurs heures. Une fois

bien solidifiée par le froid, gratte la mixture à la fourchette pour créer le granité. Remplis le « bol melon » de ce délice et garnis-le de grains de pomme grenade. Déguste dans la joie cette explosion de saveurs! Miam!

Bienfaits

- ◇ Améliore le flux sanguin dans le cœur
- ◇ Gorgée d'antioxydants
- ◇ Anti-inflammatoire, antibactérien et antiviral

Marie-Laurence Pâténaude