

Pamplemousse-menthe



Choisissez des pamplemousses roses.
Condiment starter grâce à sa richesse en vitamine C

Pour 4 personnes

Préparation : 15min Cuisson : 45min

Ingrédients :

- 5 pamplemousses roses
- 3 pincées de sucre semoule
- 1 pincée de sel et de poivre
- 10 feuilles de menthe
- 1 CS d'huile d'olive

Recette :

- Préchauffer le four à 90°C
- Pelez à vif les 5 pamplemousses, puis détachez les quartiers en vous mettant au-dessus d'un bol pour recueillir le jus.
- Pressez bien dans une main ce qui reste de chaque fruit, puis réservez le jus au frais.
- Saupoudrez la plaque du four de 3 pincées de sucre semoule et d'une pincée de sel, puis ajoutez les quartiers de pamplemousse.
- Glissez la plaque au four et laissez cuire 45min.
- Ciselez 10 feuilles de menthe.
- Sortez la plaque du four, ajoutez-y le jus des pamplemousses, la menthe ciselée, une bonne pincée de mignonnette de poivre et une CS d'huile d'olive.
- Grattez avec le dos d'une fourchette pour récupérer et bien mélanger toutes les parties caramélisées.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel.
- Conservez ce condiment au frais

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.