

Salades et soupes de fruits

Soupe d'agrumes au miel d'acacia


10 min 10 min
TEMPS TOTAL PRÉPARATION
0
CUISSON
0
REPOS
110
CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

4 Orange(s)
3 Clémentine(s)
1 Pamplemousse
1 Citron(s) vert(s)
1 Miel liquide

Étape 1

Préparation des agrumes

- 1** Éplucher la clémentine avec les doigts. Retirer les filaments blancs et détacher les quartiers au dessus d'un bol.
- 2** Couper les extrémités de l'orange jusqu'à la chair puis la peler à vif avec un couteau d'office. Veiller à enlever la peau blanche qui est amère.
- 3** Avec le couteau d'office, prélever les segments d'orange: cela consiste à passer la lame d'un couteau entre les membranes et la chair. Réserver dans le bol avec la clémentine.
- 4** Au dessus du bol, presser les membranes entre la main pour récupérer le jus.
- 5** Couper les extrémités du pamplemousse jusqu'à la chair puis le peler à vif avec un couteau d'office.
- 6** Avec le couteau d'office, prélever les segments du pamplemousse de la même manière que pour l'orange puis réserver avec les autres agrumes. Presser le jus restant dans les membranes au dessus du bol.
- 7** Avec une cuillère à soupe, ajouter le miel puis mélanger. Gouter pour juger de l'acidité et de la dose de miel. En rajouter si nécessaire.

Étape 2

Dressage

- 1 Dans un bol de dressage, verser les quartiers d'agrumes et du jus. Terminer en râpant quelques zestes de citron vert au dessus du bol avant de servir.