

Salades et soupes de fruits

Salade de myrtilles anti-cellulite



1h05 20 min 5 min 40 min 123

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la gelée

- 1 Verser l'eau dans la bouilloire et porter à ébullition.
- 2 Couper la gousse de vanille en deux et la mettre dans un bec verseur.
- 3 Ecraser les gousses de cardamome à l'aide du plat de la lame d'un couteau, récupérer les graines. Les ajouter dans le bec verseur.
- 4 Ajouter quelques fleurs d'ibiscus et la vigne rouge.
- 5 Verser l'eau bouillante dans le bec verseur, laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.
- 6 Au bout de 10 minutes, filtrer le liquide infusé à l'aide d'une passette posée sur une casserole.
- 7 Ajouter l'agar agar et mélanger. Mettre sur feu vif et porter à ébullition.
- 8 Une fois le liquide à ébullition, le retirer du feu et le verser dans un plat.
- 9 Laisser reposer le temps que l'agar agar se solidifie, pendant 20 à 30 minutes.
- 10 Prendre la grenade, la couper en quatre. Récupérer les graines. Réserver.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'infusion de plantes

300 ml **Eau**
3 unité(s) entière(s)
Cardamome
0.5 **Gousse(s) de vanille**
1 sachet(s) **Thé**
1 sachet(s) **Thé**
1 c. à café **Agar-agar**

Ingrédients pour la salade de fruits

500 g **Myrtille(s)**
1 **Grenade(s)**
1 c. à soupe **Graines de pavot**
1 branche(s) **Menthe fraîche**

Étape 2

Dressage

- 1 Dans une coupe, verser les myrtilles.
- 2 Ajouter les graines de grenade.
- 3 A l'aide d'un mini emporte pièce, découper des formes dans l'agar agar. Les déposer sur les fruits.
- 4 Décorer de quelques feuilles de menthe fraîche, saupoudrer de graines de pavot. Servir.
- 5 Si la gelée n'est pas assez ferme, ajouter un peu plus d'agar agar dans le jus infusé et le laisser reposer plus longtemps.