

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

NAGE D'AGRUMES A LA FLEUR D'ORANGER

pour 4 personnes : à préparer la veille (en la conservant dans une boîte hermétique au réfrigérateur)

6 oranges - 3 pamplemousses rose - sirop de sucre - 1 càs d'eau de fleur d'oranger - menthe -

Laver une orange, la brosser, la sécher, en prélever le zeste (sans la peau blanche). Blanchir le zeste dans de l'eau bouillante. Egoutter. Les remettre dans la casserole, recouvrir de sirop de sucre et confire sur feu doux jusqu'à ce que les zestes soient transparents. Réserver.

Peler les agrumes à vif et prélever les segments à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Il suffit pour cela de passer la lame entre chaque peau qui sépare les segments. Faire l'opération au dessus d'un plat (ou de la boîte hermétique) afin de conserver le jus qui coule. Presser aussi à chaque fois ce qui reste dans la main. Ajouter les zestes confits ainsi que le reste de sirop, l'eau de fleur d'oranger. Entreposer au réfrigérateur couvert.

Au moment du service ajouter des sommités de menthe fraîche.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr