

LA CRUPOTE®

Ananas Brocoli

Une crupote® insolente et inattendue mais absolument délicieuse pour redécouvrir le brocoli d'une joyeuse façon....



Le temps de préparation:

Quelques minutes

Le matériel:

- Un **blender puissant**

Les ingrédients:

- 2 T d'**ananas frais** en tronçons
- 1 T de **brocoli** en morceaux
- Quelques morceaux d'**ananas séchés** éventuellement pour sucrer, mais ce n'est pas indispensable.
- Quelques fines râpures de **gingembre** frais
- Des feuilles de **coriandre** ou de **menthe**..

LA PRÉPARATION

Les ingrédients se laissent mixer finement et la crupote® se déguste à température ambiante ou fraîche.

Le gingembre frais peut se râper finement sur la crupote® ou se joindre à l'ananas à la fin du broyage, pour en relever l'éclat plus intimement, de même que les feuilles de coriandre ou de menthe se parsèment sur la crupote® ou se joignent à l'ananas à la toute fin du broyage pour ne pas verdir la crupote® de façon trop uniforme.

La crupote® se conserve dans le réfrigérateur pendant une semaine dans un récipient en verre hermétiquement fermé.

NOTE DE DÉGUSTATION

Il est possible de décliner cette crupote® comme toutes les crupotes®, en smoothie en l'allongeant avec de l'eau. Il faut alors renforcer les notes herbacées et les épices, ou adjoindre une tisane ou un thé en parfait accord pour obtenir un breuvage raffiné et délicieux.

AVEC LES THÉS ET LES TISANES

Harmonie n°12, un thé blanc aux parfums délicats de fleurs et d'épices se mariera tout en subtilité avec la crupote® comme avec la crufiture en mêlant ses notes de fruits confits, d'agrumes, de miel en plus des fleurs et des épices...

La Tisane **La Radieuse** de Chic des Plantes, créée par Carine Baudry, offre un bouquet d'agrumes en trois dimensions pour rebondir avec le fruité de l'ananas avec une fraîcheur... radieuse !



Marie Gophie L.
NatuRawChef ®