

# LA CRUPOTE®

## *carotte abricot*

*Une crupote® joyeuse pour donner aux carottes une fraîcheur acidulée en compagnie des abricots, rythmée, par les notes de mandarines qui l'accompagnent modestement et passionnément !.*



### **Le temps de préparation:**

Quelques minutes

### **Le matériel:**

- Un **blender puissant**

### **Les ingrédients: (pour 2 personnes)**

- 2 T de **carotte** en tronçons
- 1 T d'**abricots frais** ou surgelé bio, épluchés et coupés en morceaux.
- Une goutte d'**huile essentielle d'orange** divisée selon sa puissance.
- Quelques **abricots séchés** découpés finement

## LA PRÉPARATION

Les ingrédients se laissent mixer finement et la crupote® se déguste à température ambiante ou fraîche. Elle se conserve dans le réfrigérateur pendant une semaine dans un récipient en verre hermétiquement fermé.

## AVEC LES THÉS ET LES TISANES

**Darjeeling Puttabong Clonal Flowery DJ16 200**, Un thé noir de Darjeeling récolte de printemps s'unira à merveille avec la crupote®.

Une merveilleuse promenade sensorielle à travers cet accord. Il est même possible d'allonger la Crupote® avec le thé pour la boire en smoothie.

La Tisane **Belle Plante** de Chic des Plantes est divine avec ses notes de rose de Damas et de baie rose. Les feuilles de frêne, de framboise et d'ortie l'élèvent au rang de chic détox de façon élégante et voluptueuse, en rebondissant souplement avec les notes de carotte et d'abricot.



Marie Sophie L.  
NatuRawChef ®