



Recettes de cocktails de **Fruits Frais** proposées
par le Triporteur
aux Halles de Narbonne à l'occasion de la Semaine
Fraich'Attitude 2010

Iceberg

Ingrédients :

6 Pommes
6-8 feuilles de Menthe Fraîche
2 Citrons
Sucre
30 cl d'eau

Pelez et coupez les pommes en morceaux dans un « Blender ». Presses les citrons et ajoutez le jus obtenu à la préparation. Lavez et ajoutez les feuilles de Menthe Fraîche. Ajoutez l'eau, puis sucrez à votre convenance puis mixez. Goûtez et rajoutez du sucre si nécessaire.

Servez Très Frais (mixez éventuellement avec des glaçons)



Les Halles
de Narbonne

Agrumes

Ingrédients :

5 Oranges
2 Pamplemousses
2 Citrons
Sucre
30 cl d'eau

Pelez et coupez les oranges et les pamplemousses en morceaux dans un « Blender ». Pressez les citrons et ajoutez le jus obtenu à la préparation. Si vous disposez de citrons non traités^(*) vous pouvez ajouter le zeste d'un demi-citron. Ajoutez l'eau, puis sucrez à votre convenance puis mixez longuement. Goûtez et rajoutez du sucre si nécessaire.

Attention : Il est important de bien ôter la pellicule blanche autour des quartiers de pamplemousse afin de diminuer l'amertume du cocktail. Toutefois si l'amertume ne vous dérange pas sachez que cette pellicule est également riche en vitamines.

Servez Très Frais (mixez éventuellement avec des glaçons)

(*) Ne jamais utiliser les peaux des agrumes importés. Celles-ci sont, la plupart du temps, traitées par pulvérisation de substances chimiques et de cires, très nocives pour la santé.

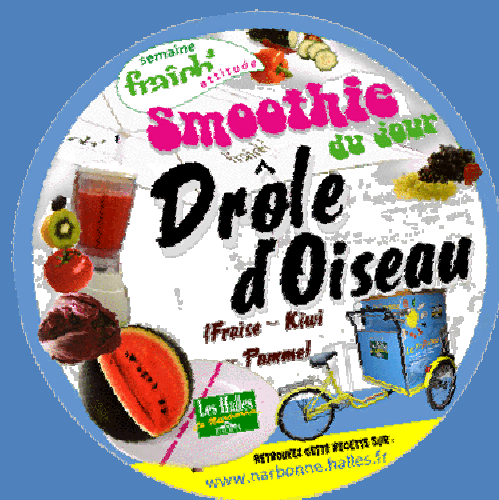


Les Halles
de Narbonne

Drôle d'Oiseau

Ingrédients :

250 gr de Fraises mures
3 Kiwis
4 Pommes
1 Citron
Sucre
30 cl d'eau



Pelez et coupez les pommes et les kiwis en morceaux dans un « Blender ». Equeutez et ajoutez les fraises. Pressez le citron et ajoutez le jus obtenu à la préparation. Ajoutez l'eau, puis sucrez à votre convenance puis mixez. Goûtez et rajoutez du sucre si nécessaire.

Servez Très Frais (mixez éventuellement avec des glaçons)



Jus Rosé à la Poire

Ingrédients :

250 gr de Fraises mures
5 Poires
Gingembre Frais
1 Citron
Sucre
30 cl d'eau



Pelez et coupez les poires en morceaux dans un « Blender ». Equeutez et ajoutez les fraises. Ajoutez 1 ou 2 tranche (2 mm d'épaisseur) de gingembre Frais. Pressez le citron et ajoutez le jus obtenu à la préparation. Ajoutez l'eau, puis sucrez à votre convenance puis mixez. Goûtez et rajoutez du sucre et du gingembre si nécessaire.

Servez Très Frais (mixez éventuellement avec des glaçons)



Fraisier

Ingrédients :

500 gr de Fraises mures
5 feuilles de Menthe Fraîche
1 Citron
Sucre
40 cl d'eau

Equeutez et coupez les fraises en morceaux dans un « Blender ».
Ajoutez les 5 feuilles de Menthe Fraîche
Pressez le citron et ajoutez le jus obtenu à la préparation.
Ajoutez l'eau, puis sucrez à votre convenance puis mixez.
Goûtez et rajoutez du sucre et de la Mente si nécessaire.

Pour faire du « Lait-Fraise » (ou *Milkshake*) appliquez la même recette sans le citron.

Servez Très Frais (mixez éventuellement avec des glaçons)

