

Jus de Carambole acidulé

PRISCA MORJON



Préparation

5 min

Cuisson

-- min

Personnes

4

Ingrédients

4 caramboles
2 maracujas
1 orange
2 citrons verts
1 cuillère à soupe de sucre de fleur de coco
75cl d'eau

Préparation

Mixer la pulpe des maracujas avec la moitié de l'eau.
Passer le jus au tamis.
Le mettre dans le blender et ajouter le jus des citrons et oranges.
Prélever la pulpe des caramboles en prenant soin de retirer le centre.
Ajouter le sucre et le reste de l'eau.
Mixer jusqu'à obtenir une texture homogène.
Déguster frais avec des glaçons.

Bonne dégustation !

Environ **0,85€** PAR PERSONNE

Infos bienfaits:

Carambole

La carambole est un fruit très apprécié comme élément décoratif pour sa forme étoilée. Elle est également très agréable à déguster crue, en jus, confiture ou compotée... Sa richesse en vitamines en fait un véritable concentré d'énergie. Cependant, sa consommation est proscrite pour toute personne souffrant d'affection rénale. La carambole contient notamment des oxalates qui peuvent provoquer des maladies rénales, si elle est consommée en excès. Kon yo ka di sac two plin pa ka finmin... l'excès en tout nuit alors profitez de la pleine saison avec modération.