

# GELÉE ORANGE ARTICHAUT

GELÉE ORANGE ARTICHAUT associe le jus d'orange frais avec l'eau de cuisson de l'artichaut, contenant les principes actifs détoxifiants du foie. Cette gelée est une préparation qui rend l'eau d'artichaut agréable à boire.

1 bol bouillon de légumes  
2 oranges  
1 sachet (2gr) agar agar



 5 minutes  
 2 minutes  
 2-3 portions



**1.** Récupérer le jus de cuisson d'artichaut et y intégrer le zeste d'une orange



**2.** Mettre le tout à chauffer



**3.** Laisser bouillonner une dizaine de minutes



**4.** Filtrer le liquide



**5.** Réchauffer à nouveau avec un sachet d'agar agar



**6.** Laisser bouillonner pendant 1 ou 2 minutes



**7.** Réserver dans un bol et laisser refroidir



**8.** Presser 2 oranges



**9.** Filtrer le jus d'orange pour un jus sans pulpe



**10.** Mélanger l'eau d'artichaut refroidie et le jus d'orange sans pulpe



**11.** Verser le tout dans un plat à fond plat pour accélérer le refroidissement



**12.** On obtient un liquide prêt à se gélifier au bout d'une heure au frigo



**13.** Dès que la gelée a pris, servir très frais



**14.** Partager dans des coupes et consommer à la cuillère