




KIWIS DANS GELÉE D'ORANGE

Des fruits frais comme un vrai dessert avec beaucoup de vitamines, dont quelques unes perdues au contact de l'eau de coco chaude, mais la vitamine C est plus sensible à l'oxydation de l'air qu'à la chaleur.

6 kiwis
2 oranges
1 Citron (s)
15 cl eau de coco
2 gr agar agar
1 càs miel



 10 minutes
 2 minutes
 3 portions



1. Peler les kiwis



2. Trancher les kiwis puis découper les tranches en 4



3. Presser les oranges



4. Presser un citron



5. Filtrer la pulpe pour clarifier le jus



6. Dresser des ramequins ou coupes à dessert ou verres avec les kiwis



7. Prélever de l'eau de coco ou acheter directement l'eau de coco en brique



8. Verser l'eau de coco dans une casserole à travers un tamis qui retiendra les matières grasses rigidifiées au froid



9. Ajouter l'agar agar dans l'eau de coco froide



10. Ajouter du miel (facultatif)



11. Chauffer jusqu'à ébullition et laisser frémir 2 minutes



12. Après un bref refroidissement, ajouter le jus d'agrumes et mélanger



13. Verser le jus sur les kiwis



14. Remplir jusqu'à finir le jus



15. Remuer pour alléger les kiwis afin qu'ils ne se retrouvent pas au fond en refroidissant



16. Laisser prendre la gelée au frais, 30 minutes environ



17. Servir frais