

# SMOOTHIE POMÉLOS ROSE FENOUIL AUBEPINE

SMOOTHIE POMÉLOS ROSE FENOUIL AUBEPINE boisson apaisante par l'infusion d'aubépine, digestive par le jus de fenouil cuit, tonique et rafraîchissante par le pomélos. Cette boisson s'occasionsse lorsqu'on prépare un plat à base de fenouil pour en récupérer l'eau de cuisson.

2 pomélos roses  
400 ml jus de fenouil  
3 càs aubépine



🕒 15 minutes  
🍴 3 personnes



**1.** Préparer un plat avec cuisson à l'eau de fenouil pour en récupérer l'eau.



**2.** Égoutter le fenouil et récupérer cette eau bouillante



**3.** Jeter les feuilles d'aubépine séchée dans l'eau bouillante et laisser infuser au moins 10 minutes à couvert



**4.** Passer l'infusion et jeter les feuilles. Le bol récupéré sera placé au frais (s'il y a urgence pour servir cette recette, on peut accélérer le refroidissement en ajoutant des glaçons)



**5.** Tailler le pomélos à vif



**6.** Détacher la pulpe entre les interstices de peau



**7.** La pulpe est récupérée dans un bol avec éventuellement un peu de jus



**8.** Mixer la pulpe de pomélos



**9.** On obtient un beau liquide rose et mousseux



**10.** Ajouter l'infusion d'aubépine au fenouil et remuer



**11.** Servir très frais



**12.** Boisson très douce aux effets apaisants