



JAMAIS TROP
PUISSANTE

LA GRENADE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE						CŒUR DE SAISON					

La grenade est l'un des plus anciens fruits connus. Elle est récoltée depuis des millénaires autour du bassin méditerranéen. Aliment plaisir grâce à son parfum subtil, la grenade donne un agréable petit brin de fantaisie et d'exotisme. Ses couleurs vives apportent un rayon de soleil dans vos assiettes et ses apports nutritifs participent à votre bien-être.

TROUVER LE BON PRODUIT

Il existe de nombreuses variétés de grenades, chacune est liée à un terroir et un pays producteur. Pour bien choisir votre grenade :

- Choisissez des fruits dont l'épiderme vire du brun orangé au rouge.
- Plus le fruit est lourd, plus la pulpe sera juteuse.
- L'écorce doit être bien lisse, brillante, non desséchée et exempte de traces brunes.

CONSERVATION

Une grenade se garde à la maison pendant 10 jours à l'air libre.

BIEN CUISINER LA GRENADE

Un couteau et une fourchette sont les outils qu'il vous faut pour préparer une grenade. Après l'avoir épluchée en cinq minutes à peine, vous pourrez la déguster selon vos envies : crue ou cuite avec délicatesse.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS et LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

JUS DE GRENADE, POMME ROUGE, CITRON VERT ET EAU PÉTILLANTE



PRÉPARATION

15 min.

CUISON

Sans cuisson

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 grenades
- 4 pommes rouges
- 4 citrons verts
- 4 l. d'eau pétillante

ÉTAPES

- Tenir la moitié de grenade face coupée vers le bas au-dessus d'un bol et frapper avec le dos d'un gros couteau pour faire tomber les grains. Verser ces grains de grenade dans une carafe.
- Découper le citron vert en rondelles et les mettre dans la carafe. Rajouter le litre d'eau.
- Laisser au moins 1 heure au frais avant consommation (au mieux une nuit). Il est possible de rajouter des glaçons pour le boire bien frais.

**JUS DE GRENADE, POMME ROUGE,
CITRON VERT ET EAU PÉTILLANTE**

