

JUS DE FRUITS



En support de cocktails tonus pour l'après-midi ou en base de veloutés plus denses, les jus pressés à partir de fruits mûrs et de saison feront merveille pour commencer l'aventure des jus frais.

JUS DE FRUITS PURS

JUS DE FRUITS EN SMOOTHIES

Pour les plus frugi-crudivores des mangeurs, quelques idées de mélanges de jus de fruits purs. La cure d'automne à base de jus de raisins est traitée pages page 48 et suivantes; les citronnades page 52.

Cosmopolitan

- •250 g de baies fraîches ou surgelées
- •3 poires mûres non farineuses

Punch d'été

- •500 grammes de myrtilles fraîches ou surgelées
- •200 g de mûres fraîches ou surgelés
- •½ gros ananas pelé
- 1/4 pamplemousse rose
- •4 oranges

SANGRIA DE JUS

- I orange pelée (avec la peau, le jus est très amer, on aime ou on n'aime pas...)
- •200 g de fraises
- I citron
- I pincée de cannelle

Ti'punch

- I mangue pelée (la mangue donne un coulis plus qu'un jus, c'est une base idéale pour une texture de smoothie)
- •½ gros ananas pelé
- I citron vert
- I cuill. c. de spiruline en brindilles

US VIN CHAUD

- •3 pommes non farineuses
- I poignée de mûres
- cannelle
- muscade
- Faire chauffer doucement, sans bouillir.

KIWI BABY

- •2 pommes non farineuses
- I kiwi
- I poignée de raisins noirs



Pour transformer un jus en smoothie, on ajoute des pêches, des fraises, des mangues ou des abricots, tous ces fruits qui produisent plus un coulis qu'un jus. D'autres bases de smoothies sont détaillées pages suivantes. Pour obtenir l'onctuosité d'un velouté, on peut aussi mouliner une banane dans le jus terminé; y délayer du beurre de noix ou de la purée d'amandes; y ajouter un avocat mixé ou du yaourt pour produire une forme de milk shake végétal. Quelques idées de mélanges onctueux:

pêches 40 %	framboises 30 %	fraises 30 %
pommes 50 %	abricots 50 %	
kiwis 50 %	abricots 25 %	carottes 25 %
poires 70 %	mangues 30 %	
pommes 60 %	fraises 20 %	framboises 20 %
pommes 80 %	fraises 20 %	menthe

Une cure aux jus de fruits?



Contrairement à une rumeur à la mode, ce ne sont pas les fruits qui font la santé, mais bien les légumes. Les fruits sont simplement une solution alternative saine à l'appel du

goût sucré qui prévaut en Occident. Sans vouloir trop bousculer vos idées reçues, les fruits d'aujourd'hui n'ont plus grand chose à voir avec les fruits frais, de saison et de région, que cueillaient les Crétois il y a encore quarante ans. À l'analyse en laboratoire, on n'y trouve parfois même plus de vitamine C. Le jus de fruits sera donc une gâterie, un apéro, une pause bonheur...

44 ● www.cuisinenature.com/fruits Fruits de la vie - jus de fruits ● **45**