



## *La grenade*

La grenade est un fruit rouge à la peau rouge qui, une fois ouvert, laisse apparaître de magnifiques grains de couleur rubis qui croquent sous la dent et sont acidulés. On l'adore en hiver car il apporte couleur et croquant à vos salades de fruits par exemple.

### **LASSI A LAGRENADE ET SIROP D'AGAVE.**

Pour 1 personne

1 grenade, 1 yaourt nature, 1 cs de sirop d'agave ( ou sirop d'érable)

Dans un blender, mixer les graines, le yaourt et le sirop d'agave env. 1 min.

Passer le tout au chinois. Servir très frais.

☺ ajout de banane (pour la texture et le gout)

### **BAR AU GRENADES EN PAPILOTE**

1 bar

2 grenades

1 verre de cava sec

3 cuillerées d'huile

1 petit bouquet d'aneth, sel, poivre en grain

- Écaillez et nettoyez le poisson.
- Égrenez les grenade
- Hachez menu l'aneth
- Huilez la feuille d'aluminium, déposez-y la moitié des grains de grenade et la moitié de l'aneth, posez le poisson sur cette couche grenade/aneth, assaisonnez le (un filet d'huile d'olive, un peu de sel et un peu de poivre). Couvrez avec les grains de grenades et l'aneth restants.
- Baignez le poisson avec le vin et fermez la papillote.
- Enfermer cette papillote dans une deuxième feuille d'aluminium et faite cuire pendant 25 minutes dans un four préchauffé à 180 °.
- Servez le poisson immédiatement

### **MAGRET DE CANARD À LA SAUCE GRENADE**

4 Magrets

1 grenade

1 verre de vin Pedro Ximenez

- Faites griller les magrets sur la plaque (ou autre méthode de cuisson que vous préférez)
- Les couper en tranches, disposer les tranches directement dans les assiettes de service
- Dans un blender, mixer les graines de grenade, et passer les au chinois
- Arroser les magrets d'une réduction de Pedro Ximenez et du jus de grenade

## **SALADE LAITUE A L'AVOCAT, L'ORANGE, LA GRENADE ET LES CREVETTES**

Une demie laitue verte et Une demie laitue violette  
500 grammes de crevettes  
2 avocats moyens,  
1 orange,  
2 grenades  
6 cuillerées d'huile d'olive, 2 cuillerées de vinaigre,  
200 grammes de mayonnaise

- Faites cuire les crevettes à la vapeur ou dans un peu d'eau additionnée de quelques gouttes d'huile. Lorsqu'elles sont cuites (le temps de cuisson dépend de la taille des crevettes), les égoutter et les placer dans de l'eau froide et des glaçons pour qu'elles refroidissent rapidement. Décortiquez-les lorsqu'elles sont froides
- .Laver la laitue, essorez-la et coupez les feuilles  
Otez la peau et le noyau central de l'avocat et coupez le en lamelle, Pelez l'orange, séparez les quartiers et pelez chaque quartier. Pelez et égrenez la grenade.
- Préparez la vinaigrette, et, dans un saladier, mélanger la laitue et la vinaigrette
- Déposer ensuite le mélange dans un plat de service, et ensuite insérer entre les feuilles les lamelles d'avocat et les quartiers d'orange, disposez les crevettes sur le plat et versez la mayonnaise sur les crevettes.
- Terminez en « semant » les grains de grenades sur le tout et servez.

## **Salade de fruits à la grenade (6 personnes)**

4 oranges, 1 citron,  
3 kiwis,  
1 mangue,  
1 demi-grenade,  
½ cuil. à café d'épices à pain d'épices,  
1 à 2 cuil. à soupe de sucre roux

- Prélevez les zestes des oranges et du citron.  
Retirez les extrémités des oranges, afin qu'elles tiennent debout sur une planche.  
A l'aide d'un bon couteau, retirez la peau en plusieurs fois en partant du haut vers le bas, tout en suivant l'arrondi du fruit. Au dessus d'un grand bol, afin de récupérer le jus, passez le couteau entre la membrane et la chair, au niveau de chaque segment, afin de libérer les segments (suprêmes). A la fin, pressez légèrement le reste des membranes pour récupérer le jus. Ajoutez les zestes dans le bol.
- Pelez les kiwis, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur, retirez la partie blanche un peu dure puis coupez la chair en dés. Ajoutez-les dans le bol avec les oranges.
- Pelez la mangue, coupez-la en deux en longeant le noyau, retirez le noyau puis coupez la chair en cubes. Ajoutez-les dans le bol.
- Retirez les graines de la demi-grenade puis ajoutez-les dans le bol avec le restant des fruits. Ajoutez les épices, le sucre puis mélangez. Couvrez puis réservez au frais.
- Au moment de servir, goûtez et ajoutez éventuellement plus de sucre.