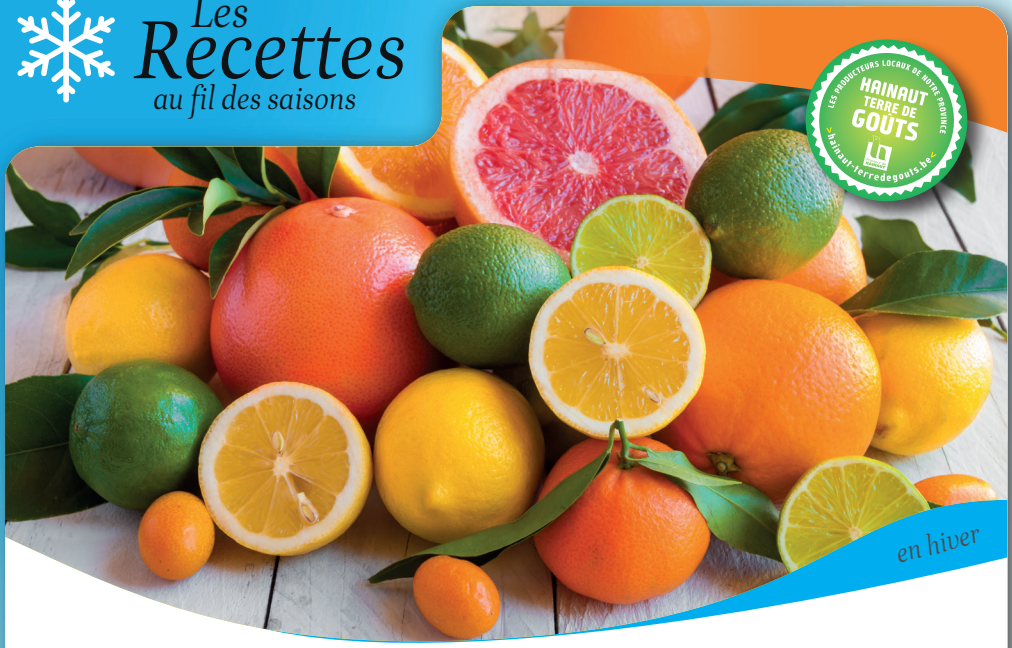
Les Recettes
au fil des saisons



Carpaccio d'agrumes

Préparation

Laver les fruits. Peler les oranges, les pamplemousses et les mandarines à vif puis, les couper en tranches fines. Travailler au-dessus d'un plat pour récolter le jus des agrumes.*

Couper le citron en 2 et le presser. Mélanger le jus avec celui récupéré des oranges, des pamplemousses et des mandarines. Ajouter le sucre.
Poser les tranches d'agrumes en les alternant sur 4 assiettes et verser le jus par-dessus.
Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
Parsemer de noisettes ou de noix concassées au moment de servir.

Astuces :
**Peler un agrume à vif, c'est retirer sa peau (zeste et peaux blanches) pour ne garder que sa chair, qui est comme «à vif». Pour cela, utiliser un petit couteau bien aiguisé; suivre les contours du fruit en le faisant tourner au fur et à mesure (voir par exemple https://www.atelierdeschefs.fr/fr/techniques-de-cuisine/9-peler-a-vif-un-agrume.php).*

Adapté de https://www.cuisineaz.com/recettes/carpaccio-d-agrumes-65002.aspx

Ingrédients
pour 4 personnes

- *2 pamplemousses roses*
- *1 citron*
- *2 oranges*
- *2 mandarines*
- *1 cuillère à soupe de sucre*
- *2 cuillères à soupe de noisettes ou de noix concassées*

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock