

Le jus passionnément acidulé : pamplemousse, orange, fruit de la passion

La douceur des températures de ces derniers jours m'a donné envie de me refaire des **jus de fruits** et des **smoothies maison**, histoire de faire le plein de vitamines car j'avoue ne manger des fruits que sous cette forme là... (ou à part dans mes gâteaux, mais bon, je ne suis pas sûre que l'apport en vitamines soit ce qui prime dans ces cas là :-P).

Comme à chaque fois que je veux me préparer un **jus de fruits** ou un **smoothie**, je regarde ce que j'ai comme fruits disponibles et j'improvise : J'ai testé récemment une tarte au fruit de la passion et chocolat au lait (qui devrait d'ailleurs être bientôt disponible dans les [réalisations gourmandes que je propose à la commande](#)), il me restait du coup des **fruits de la passion**, j'avais aussi des **oranges** pour mes jus pressés du petit déjeuner et un **pamplemousse** qui attendait patiemment de connaître son sort. Du coup j'ai mélangé tout ça, en réfléchissant quand même un minimum à l'équilibre ça va de soi, et la première version fut la bonne !

Testée et approuvée par... moi-même... :-)



Préparation : 10 min

Ingrédients pour un grand verre :

- 1 demi-pamplemousse rose
- 2 oranges
- 1 fruit de la passion

Préparation :

1. Coupez le fruit de la passion en deux, puis récupérez à l'aide d'une cuillère à soupe l'intégralité de la chair. Versez-la directement dans le bol de votre blender.
2. Coupez les oranges en deux, puis pressez-les pour en récupérer le jus. Faites de même avec le demi-pamplemousse.
3. Dans le bol de votre blender, versez le jus de pamplemousse et le jus d'orange puis mixez jusqu'à l'obtention d'un bon jus.
4. Filtrez enfin le mélange pour ne pas avoir les grains de fruits de la passion qui craquent sous la dent, puis servez ce jus dans un grand verre et dégustez bien frais !