

Nectar fraise banane orange

- 5 oranges à jus
- 400g de fraises
- 1 banane
- 1 cuillère à café de sirop de menthe un peu d'eau et 1 cuillère à soupe de sucre blanc.



■ Une boisson pleine de vitamines à faire avec les dernières oranges de l'hiver, et les premières fraises du printemps.

Servir : Avec des glaçons, dans les verres sucrés.

Variation

Faites vos propres assemblages de fruits (ananas, pommes kiwis, citron vert, pêches,...)

■ Lavez les fraises, et supprimez les pédoncules. Mettez les dans un blender avec le jus des orange, et la banane épluchée. Mixez, et réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.

■ Diluez le sirop de menthe dans 1 cuillère à café d'eau, et disposez le dans une soucoupe. Dans une seconde soucoupe, placez le sucre.

■ Retournez chacun des 4 verres dans la soucoupe de sirop, puis dans celle de sucre pour en décorer le contour.

Conseils

Selon les fruits que vous utilisez vous aurez peut-être besoin de rajouter du sucre ou de l'eau pour retoucher le goût ou l'épaisseur du nectar.