

Grenade en croûte sucrée

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



Pour
4
personnes

- 4 pièces de grenade
- 20 cl de jus de lychee
- 2 cl de sirop de rose
- 18 cl d'eau
- 9 g d'agar agar
- 20 cl de lait d'amande
- 2 pièces de kiwi

PÂTE SUCRÉE :

- 240 g de farine T55
- 120 g de beurre
- 120 g de sucre semoule ou sucre glace
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel

- ① Couper le haut de la grenade de façon circulaire. Evider de tous ses pépins et nettoyer.
- ② Faire chauffer le jus de lychee avec 3 g d'agar agar puis couler en plaque haute, faire refroidir puis tailler des cubes de 1 cm sur 1 cm.
- ③ Réaliser la même opération avec l'eau de rose et avec le lait d'amande. (3 g d'agar pour 20cl de liquide).
- ④ Remplir la grenade avec les pépins et les cubes d'agar puis refermer le couvercle. Envelopper de pâte à sucre puis cuire au four thermostat 7 pendant 15 minutes.

COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• Un aliment exceptionnel pour la santé cardiovasculaire ! La grenade réduit le taux de cholestérol, diminue la pression artérielle et augmente la fluidité sanguine

• Tout ceci en rapport avec sa teneur exceptionnelle en antioxydants (anthocyanes et vitamine C), et en fibres.