



## ORANGES SANGUINES

### VELOUTE D'AVOCATS AUX ORANGES SANGUINES

#### Ingrédients :

des avocats bien mûrs mais pas noirs  
du "piquant" LVC

des oranges sanguines  
vinaigre de framboises LVC

#### Méthode:

Préparer avec vos oranges sanguines ( sorties du frigo ) du jus frais ( mis ici dans une ancienne bouteille ... pour le nom) . *Il peut contenir de la pulpe sans aucun inconvénient*

Evidez les avocats ( sortis du frigo ) et recueillez toute la pulpe dans une jatte . Ajoutez le "piquant" LVC et écrasez le tout . Ajoutez votre jus de fruits et mixez très finement . Goûtez et assaisonnez goutte à goutte avec le vinaigre de framboises .

Si cela s'avérait nécessaire , vous pouvez saupoudrez d'un peu de sel aux kamkuats (attention pour les "sans sel"!)

remettez au frigo couvert d'un film jusqu'au service . Ne faites pas cette préparation trop en avance : il y a un risque d'oxydation si vos oranges ne sont pas assez acide cela "grisaille" et c'est moins beau .

Pour servir, dans des petites soupières de porcelaine blanches , mettez une tranche d'orange épaisse à cheval au bord du bol .



Si vous souhaitez un peu plus de parfum aztèque, remplacez le sucre par du cacao juste délayé dans un peu de votre jus d'orange chaud . Forcez un peu sur le "piquant" LVC

#### NOTES TECHNIQUES:

Seul le nettoyage des fruits est délicat pour ne pas trop gratter le long de la coque : cela risque d'être un peu amer parfois . Pour presser vos oranges il n'est pas nécessaire d'avoir une centrifugeuse le bon vieux presse fruits à tourner à la main marchera très bien / il faut juste éviter absolument les pépins

#### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" et les "sans gluten" TOUT VA BIEN !

pour les "sans gras" de toute évidence c'est INTERDIT puisque l'avocat est le plus gras des fruits frais .  
Mais faites donc pareil avec de la pulpe de poire fraîche .

Ajoutez du jus de citron et plutôt de l'orange plus acide ( voir un demi jus d'orange amère ou un peu de zeste ) . Forcez légèrement sur le vinaigre si nécessaire . Si vous le pouvez, salez très peu au sel de kamkuats LVC

Pour les "sans sucre" le jus d'oranges sanguine est assez sucré. Essayez la version avec du jus de citron seul et un rien de stévia en poudre .Quelques gouttes de vinaigre de framboises LVC. Couronnez d'une rondelle de citron , d'une ou deux framboises ou d'une feuille de menthe nana pour le coup d'oeil

Différent mais vous ne serrez pas déçu !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

NB Vous pouvez transformer ce velouté en dessert . Sucrez au sucre rabaya à la vanille et ajoutez un filet de sauce au chocolat noir amer brûlante dans le velouté glacé . Vous obtenez un "marbré" aussi joli à l'oeil que plaisant au palais ! Ce dessert qui finit bien un repas léger