

**pamplemousses**

*panachés  
parfumés à  
la vanille*

**Ingrédients:** 2 pamplemousses  
- 1 banane - 1 orange -  
1 pomme - 1 citron - 5 c.  
à c. de sucre (peuvent être  
remplacées par un édulcorant  
artificiel liquide) - 1 pincée  
de vanille en poudre (ou  
quelques gouttes de vanille  
liquide. Vous pouvez aussi  
remplacer l'une des c. à c. de  
sucre par 1 c. de sucre  
vanillé).

Couper les pamplemousses  
en deux. Les évider délicatement  
et préserver les écorces.

Presser la pulpe d'un demi-  
pamplemousse. Couper le reste  
de la pulpe en petits dés. Eplucher  
la banane. La couper en  
fines rondelles. Presser le  
citron.

Mettre ces fruits dans un  
plat. Les arroser avec le jus de  
pamplemousse et le jus de  
citron. Ajouter la vanille et le  
sucre. Mélanger délicatement.  
Remplir les moitiés de pample-  
mousses gardées à part. Mettre  
au frais jusqu'au moment de  
servir. ■