

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. ■