

LE SOBRELIER  
BENOÎT D'ONOFRIO



SÉCURITÉ  
ROUTIÈRE VIVRE,  
ENSEMBLE

# Boire la Vie en **GRAINS**

*Recette liquide*

N°10

POUR 1 LITRE DE BOISSON

## INGRÉDIENTS

Raisin à peau noire  
x 4 belles grappes  
Café en grains  
x 40 g  
Betterave cuite  
x 2 pièces  
Vinaigre de riz x 10 cl  
Baie de genièvre x 20 g

## MATÉRIEL

1 planche  
à découper

1 couteau  
1 saladier  
1 tamis à  
mailles fines  
1 louche  
1 casserole  
1 mortier  
1 pilon

1 bocal à couvercle  
en verre de 2 litres

1 entonnoir  
1 bouteille  
de 1 litre

## TEMPS DE PRÉPARATION

1 heure

## TEMPS DE REPOS

24 heures

## DATE LIMITE D'UTILISATION OPTIMALE

3 jours après mise  
en bouteille

## ALLERGÈNES

Sulfites (raisin), caféine



**S**ur une planche à découper, au moyen d'un couteau, tranchez les betteraves cuites en 4

Remplissez un saladier avec les betteraves coupées ainsi que le raisin égrappé et écrasez le tout à la main afin d'en libérer le jus

Filtrez le contenu du saladier à travers un tamis à mailles fines en y pressant les betteraves et les grains de raisin écrasés avec le dos d'une louche pour en extraire un maximum de jus frais que vous récupérerez dans un bol

Dans une casserole, versez la purée résiduelle des betteraves et grains de raisin captée par le tamis dans 80 cl d'eau et faites chauffer à feu moyen pendant 30 minutes pour en obtenir une décoction

Pendant ce temps, placez dans un mortier les grains de café ainsi que les baies de genièvre, concassez-les au moyen d'un pilon et réservez la mouture obtenue

Revenez à votre décoction de purée de betteraves et grains de raisin puis débarrassez-la après cuisson dans un saladier tout en la filtrant à travers un tamis à mailles fines

Transvasez la préparation dans un bocal à couvercle, ajoutez-y le mélange de jus frais betterave/raisin précédemment réservé, 10 cl de vinaigre de riz ainsi que votre mouture de café et baies de genièvre

Fermez le bocal et laissez reposer à température ambiante durant 24 heures

Au bout de 24 heures, transvasez le contenu du bocal, après l'avoir filtré à travers un tamis à mailles fines, dans une bouteille de 1 litre au moyen d'un entonnoir

Conservez la bouteille au réfrigérateur et servir frais