

LE SOBRELIER
BENOÎT D'ONOFRIO



SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE

Pêche à la *L*ime

Recette liquide

N°7

POUR 1 LITRE DE BOISSON

INGRÉDIENTS

Pêche jaune x 10 pièces
Sarrasin x 150g
Estragon x 2 branches
Citron vert x 3 pièces

MATÉRIEL

1 couteau
1 planche à découper
1 saladier
1 tamis à mailles fines
1 louche
1 bol

1 casserole

1 four

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

Sarrasin, agrume



Sur une planche à découper, au moyen d'un couteau, tranchez les citrons verts en 2 après en avoir prélevé l'écorce

Réservez l'écorce dans un bol

Remplissez un saladier avec les demi-citrons verts et les pêches jaunes puis 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 fruits 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 de citron et pêche captée par le tamis dans 80 cl d'eau et faites chauffer à feu moyen durant 40 minutes pour en obtenir une décoction

Sur une plaque de cuisson, placez les graines de sarrasin et enfournez-les pendant 20 minutes à 160 °C

Dans un saladier, débarrassez la décoction de citron et pêche que vous filtrerez à travers un tamis à mailles fines en y pressant la purée de fruits avec le dos d'une louche pour en extraire un maximum de jus

Transvasez la préparation dans un bocal à couvercle et ajoutez-y les graines de sarrasin en sortie de four, 2 branches d'estragon ainsi que l'écorce des citrons verts réservée précédemment

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