



## Smoothie fraise-pastèque au romarin

Recette pour 4 à 6 personnes. Préparation : 10 min. Frais : 3 h.

### Ingrédients

Pastèque : 1 tranche d'1 kg  
Fraises : 250 g  
Eau minérale : 10 à 20 cl = 100 à 200 g  
Romarin : 2 c. à s.

*Sirop (facultatif) : 3 c.à s.  
Romarin : 2 c. à s. pour le décor*

### Matériel

un blender  
un couteau  
un chinois  
quatre à six coupes de service



### Réalisation > la préparation

**1.** Passer rapidement les fraises sous l'eau avant de les essuyer avec douceur dans un torchon. Puis équeuter les fraises et couper la chair de la pastèque en gros dés. Placer les fruits et le romarin dans le blender et le laisser agir au moins 2 minutes.

*- il ne vaut mieux pas équeuter les fraises avant de les passer sous l'eau sans quoi elles en absorberaient au détriment de leur tenue et de leur parfum -*

**2.** Rallonger selon son goût avec l'eau minérale. Ajouter éventuellement quelques gouttes d'un sirop rouge (fraise, grenadine, coquelicot,...) si l'on préfère un goût plus sucré. Relancer le blender quelques instants.

**3.** Passer la préparation au chinois afin d'ôter les éventuels grains de pastèque ou de fraise.

**4.** Placer au frais dans un récipient hermétique pour au moins 3 heures.

**5.** Servir dans des verres préalablement rafraichis voire givrés, en saupoudrant éventuellement de romarin supplémentaire.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

[www.PureGourmandise.com](http://www.PureGourmandise.com)