

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

INFUSION GLACÉE DE PÊCHES ET NECTARINES



Hydratation gourmande à la pêche !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 7 €
- Temps de préparation : 30 minutes
- Repos au frais : 1 heure minimum

Ingrédients

- 3 pêches
- 3 nectarines
- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 6 feuilles de menthe fraîche
- 3 tours de moulin de poivre

Les + nutrition gourmande

- **Pêches et nectarines** : riches en eau, en fibres douces et en antioxydants, parfaites pour l'hydratation et la vitalité cellulaire.
- **Jus d'orange et de pamplemousse frais** : apportent vitamines C et antioxydants pour soutenir les défenses naturelles et renforcer l'effet désaltérant.
- **Menthe fraîche** : favorise la digestion et apporte une touche de fraîcheur naturelle.
- **Poivre** : rehaussent délicatement les arômes sans ajout de sucre.



Préparation

Peler les pêches et les nectarines, puis les couper en quartiers fins pour les fruits les plus mûres et en petits dés pour les moins mûrs.

Les disposer dans un grand saladier.

Ajouter le jus des oranges et du pamplemousse fraîchement pressés.

Incorporer les feuilles de menthe et quelques tours de moulin à poivre pour relever légèrement les saveurs.

Laisser infuser au frais pendant au moins 1 heure pour que les arômes se développent.

Dressage

Servir dans des verres transparents pour mettre en valeur les morceaux de fruits et les feuilles de menthe.

Décorer avec une feuille de menthe et, si souhaité, un zeste de citron ou de pamplemousse pour renforcer l'effet visuel.

Astuce pour varier les saveurs

Ajouter quelques quartiers de melon pour accentuer l'hydratation et apporter une douceur naturelle, sans complexifier la recette.