



BRICOLAGE CUISINE

COMMENT OUVRIR UNE GRENADE ?

Bien sûr on peut l'ouvrir "comme-on-peut" mais il y a un truc : vous n'aurez pas d'éclats ou de jus partout et c'est simple

Méthode:



photo 1



photo 2



photo 3

Commencer par faire une fente dans la peau tout autour de la grenade selon son "équateur"
Commencez à écarter peu à peu les 2 hémisphères (NB on peut "forcer" avec un couteau
Ecartez les deux moitiés : vous voyez maintenant nettement les "loges" des graines

photo 1
photo 2
photo 3



photo 4



photo 5



photo 6

Refendez selon les "loges" au milieu de la partie blanche chaque fois
puis basculez vers l'extérieur chaque "quartier"
La chair blanche qui entoure les graines serrées l'un contre l'autre s'enlève alors facilement

photo 4
photo 5
photo 6



photo 7



photo 8



photo 9

En "retournant" la peau du quartier , les graines se détachent presque toutes seules
Il ne vous reste plus qu'à sortir quelques petits morceaux de blanc amer

photo 7 et 8
photo 9

T.S.V.P -- >>

A partir de ce stade utiliser vos graines dans une salade de fruits voir un mesclun “salé” :c’est juste ce qu’il faut pour être joli ... et bon . Et c’est bourré de vitamines dont une forte dose de vitamine C alors si vous y êtes insomniaque évitez là le soir . Inversement quel tonique le matin!!!

Et puis rappelez-vous une vraie grenadine c’est simple :

soit vous avez une centrifugeuse c’est nickel : le jus est même utilisable par les “sans sucres” (teneur en hydrate de carbone de 16;2 %)

soit vous pouvez l’utiliser en mettant macérer les graines dans un sirop de sucre où vous les portez à ébullition .Laissez refroidir et filtrer le lendemain . A garder au frigo car fragile .

A moins que vous ne stérilisiez de petits flacons à bouchons à vis comme n’importe quelle conserve . Autre astuce congelez des cubes dans un bac à glace . Au moment de vous en servir il ne restera qu’à les mettre dans l’eau de boisson : double avantage goût intense de grenade + rafraîchissement de la boisson en même temps

NB : Macérés dans un très bon vinaigre vous aurez un auxiliaire magique pour des vinaigrettes et autres sauces légères au parfum unique

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Rien de bien sorcier mais comme la peau des grenades (même bien mûres) est dure prévoyez un couteau à scie: c’est plus efficace .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Bien entendu , pour une fois ça marche presque pour tout le monde, pour les “sans gras” , sans gluten”et “sans sel” et même pour les “sans calories” ...

Mais pour les “sans sucre” car nous l’avons dit nous avons quand même 16;2 % de glucides .Donc bien sûr évitez la grenadine traditionnelle . Mais vous pouvez user du jus pur et bien sûr du vinaigre de grenade ...!

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A