



Ingrédients :

2 oranges  
1/2 ananas  
1 vingtaine de fraises

Variantes :

Vous pouvez modifier les quantités et les fruits, le jus restera très bon (pas trop de citron tout de même ;-)).

- Découpez l'ananas et réservez une moitié. Pelez les oranges. Rincez rapidement les fraises et équeutez-les. Coupez tous vos fruits en morceaux suffisamment fins pour qu'ils passent dans l'extracteur.
- Passez-les dans l'extracteur.
- Mélangez bien, versez dans une jolie carafe, ou directement dans les verres, et dégustez ce jus d'ananas, fraises et oranges aussitôt pour ne pas perdre tous ses bienfaits !



Choisissez bien vos fruits !

Pour l'**orange**, son écorce doit être lisse et brillante. Prenez-la en mains : elle doit être dense et ferme, sans aucune tache ni moisissure. Ne vous fiez pas à sa couleur ni à l'épaisseur de sa peau qui dépendent du climat sous lequel l'orange a poussé.

Pour l'**ananas**, palpez-le : il doit être légèrement souple sous la pression du doigt et dense (plus un fruit est gorgé de sucre plus il est lourd). Sentez-le : son parfum doit être puissant. Son plumeau doit être vigoureux et vert. Malgré son épaisse peau, il est fragile : vérifiez qu'il ne présente aucune tache, meurtrissure ou moisissure. Sa qualité dépendra surtout du moment où il a été cueilli : trop tôt, il sera acide, trop tard, sa chair sera brune, donc difficile à savoir ... La couleur, qui peut varier du vert à des tons cuivrés, n'est pas un critère de qualité et dépend uniquement de la zone où il a été cultivé.

Pour la **fraise**, elle doit être parfumée, avoir une robe brillante et de couleur uniforme avec une belle collerette verte. Si elle présentée en barquette, jetez un coup d'œil dessous pour vérifier qu'il n'y a pas de fruits écrasés ou moisis. A nouveau, l'intensité de la couleur n'est pas un critère de maturité, elle dépend de la variété.

Prenez de préférence des Gariguettes ou Mara des bois ou mieux, la fraise du Périgord, qui est la seule à avoir une IGP (Identification Géographique Protégée).

