JUS D'ORANGES, PAMPLEMOUSSE ET POIRE

- Pelez les oranges et le pamplemousse. Lavez la poire et gardez la peau. Coupez vos fruits en morceaux suffisamment fins pour qu'ils passent dans l'extracteur.
- Passez tous vos fruits dans l'extracteur.
- Mélangez bien, versez dans une jolie carafe, ou directement dans les verres, et dégustez ce jus d'orange, pamplemousse et poire aussitôt pour ne pas perdre tous ses bienfaits !

💡 Choisissez bien vos fruits :

Pour **la poire**, sa robe doit être lisse, bien tendue, et ne doit présenter aucune trace de choc ni de meurtrissure. Son pédoncule doit être bien attaché. Le fruit est souple autour du pédoncule lorsqu'il est à maturité.
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 **le pamplemousse** (pomelo), sa peau doit être ferme, lisse et brillante. Il doit surtout être lourd. Choisissez, selon vos goûts, un pamplemousse rose ou rouge pour une pulpe sucrée, ou jaune pour un goût plus acidulé.

Ingrédients pour 4 pers. :

2 oranges
1 pamplemousse
1 poire

Variantes :

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