



pour 1 litre environ.
préparation : 10 min.

Ingrediénts:

1kg de tomates,
300g de fenouil,
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique,
persil plat, poivre

Nettoyez le fenouil, retirez-en le cœur et les côtes dures. Taillez le reste en petits morceaux. Rincez les tomates, coupez-les en deux. Placez le fenouil et les tomates dans un extracteur de jus ou une centrifugeuse. Mixez. Ajouter le vinaigre au jus obtenu, poivrez et mélangez.

Décorez de persil.

Servez froid et éventuellement avec des glaçons.

NB : la tomate contient en autre du lycopène (qui appartient à la famille des caroténoïdes). C'est un anti-oxydant puissant. A savoir, que la cuisson va augmenter la quantité de lycopène disponible pour l'organisme.

NB : le fenouil – bulbe et feuille. Entre autre une source de vitamine C et également d'anti-oxydants en particulier dans les feuilles. Belle saveur anisée à ajouter à votre mélange !