

Orange sur son lit de kiwis et son vin vanillé

(pour 6 personnes)

Ingrédients

7 oranges, dont le jus de 3 (environ 3dl)

3 kiwis

3 dl de vin rouge Côte du Rhône

½ bâton de vanille incisé

Menthe

Edulcorant en poudre

Compter 15 g de glucides par portion.

Préparation :

- Dans une casserole, porter à ébullition le vin, les jus d'oranges et le demi-bâton de vanille, incisé sur toute sa longueur, et laisser cuire jusqu'à ce que le volume soit réduit de $\frac{3}{4}$.
- Retirer du feu et laisser refroidir.
- Peler les kiwis, les couper en deux dans le sens de la longueur et couper ensuite en tranches. Réserver.
- Peler les oranges à vif. Couper des quartiers. Réserver.
- Dans 6 coupelles, disposer les demi-kiwis coupés sur le fond, puis disposer dessus les quartiers d'oranges.
- Goûter le vin et le jus d'orange et ajouter de l'édulcorant si nécessaire.
- Verser le vin vanillé et décorer avec la menthe.



Texte et photo :
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD