



Smoothie ananas fenouil et gingembre



Par verre:

- 150ml de jus d'ananas (pur jus)
- 100g de fenouil émincé
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 1 étoile de badiane
- 1 cuillère à café de graines d'anis vert
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre

Placer dans une casserole le fenouil, le sucre, l'étoile de badiane et les graines d'anis vert. Recouvrir d'eau et laisser cuire à feux doux. Une fois le fenouil bien tendre, l'égoutter et le laisser refroidir. Retirer l'étoile de badiane puis mixer le fenouil avec le jus d'ananas et le gingembre, filtrer et placer au frais. Servir avec des glaçons et du gingembre confit.