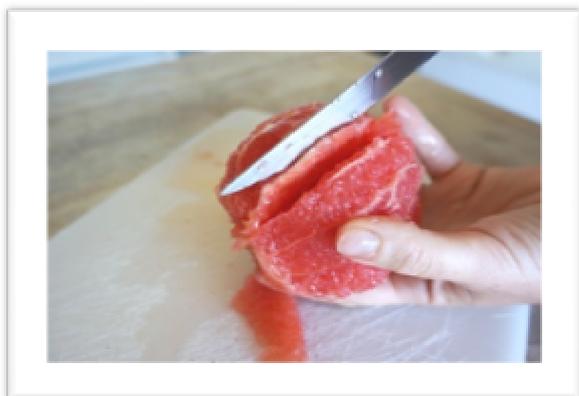




Toque & Tablier



## Lever des suprêmes de pamplemousse

Préparation : 10 minutes

### La marche à suivre

Commencer par couper les extrémités de votre pamplemousse afin d'avoir une assise stable.



Pelez à vif votre pamplemousse c'est-à-dire enlever la peau de votre pamplemousse en suivant bien la courbure du fruit. Ne laissez ni de « blanc », ni de membrane mais faites bien attention de ne pas trop entailler la chair. Il vaut mieux y aller petit à petit que d'aller trop loin et gâcher trop de chair. Pas d'inquiétude, de toute manière, au fur et à mesure que vous pèlerez votre fruit vous ajusterez l'angle de votre couteau.



Une fois la peau enlevée, prenez soin de bien enlever tous les petits morceaux de membranes qui restent. Et sortez un récipient dans lequel vous récupérerez les suprêmes et le jus.



Prenez votre fruit en main. Vous apercevez les lignes des membranes internes ; ce qu'il faut c'est récupérer les morceaux de chair. Votre couteau doit donc passer avant et après chacune de ces membranes. Soyez minutieux car votre couteau doit suivre au plus près cette membrane jusqu'au centre.



Une fois qu'un suprême est détaché, vous passer à l'autre. C'est si vous levez les suprêmes pour une salade, dans l'assaisonnement, remplacez le vinaigre par le jus du pamplemousse, vous ferez le plein de vitamines !

**Au secours !** Vous trouvez que vos suprêmes ne sont pas parfaits ? Que la coupe de la peau a été un peu catastrophique, ce n'est pas grave. Ce n'est pas toujours évident, d'autant que les pamplemousses ont parfois des quartiers avec des tailles de quartiers folkloriques. N'oubliez pas que c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Le secret pour y arriver, c'est de bien suivre la courbure du fruit quand on enlève la peau, et de bien suivre la membrane interne quand vous détachez les quartiers.