

# Les recettes rapides de Cylia

## Ceviche de bar à la grenade



### Ingrédients

500 g de filet de bar  
5 citrons verts bio  
1 oignon rouge  
2 c. à soupe de graines de grenade  
1 gousse d'ail  
1 pincée de piment  
huile d'olive  
sel, poivre

### Préparation

- 1) Pelez la gousse d'ail et hachez-la. Râpez le zeste des citrons, puis pressez-les. Mélangez le jus, le zeste et l'ail haché dans un bol. Laissez macérer 10 minutes. Filtrez.**
- 2) Pelez l'oignon et émincez-le finement. Ajoutez-le dans le jus filtré. Huilez, salez, poivrez, saupoudrez de piment.**
- 3) Ôtez la peau du bar. Coupez les filets en petites lamelles.**
- 4) Déposez les morceaux de poisson dans le saladier, remuez et laissez mariner pendant 30 minutes minimum.**
- 5) Servez le bar un peu égoutté parsemé de graines de grenade.**

**Producteurs de fruits et de vin dans le Roussillon**

**Laurent et Cylia Pratz - EARL PRATX**

**Mas Parets - 66600 ESPIRA DE L'AGLY - FRANCE**

**E-mail: [producteurendirect@gmail.com](mailto:producteurendirect@gmail.com)**

**[www.producteurendirect.fr](http://www.producteurendirect.fr)**

**Tél: 06 62 84 29 04**

# Les recettes rapides de Cylia

## Jus de grenade détox



### Ingrédients

Grenades fraîches  
menthe

### Ustensiles

presse agrume ou blender

### Préparation

- 1) Couper la grenade dans le sens de la largeur comme pour faire 2 "chapeaux"**
- 2) Placer les deux extrémités dans un bol d'eau pour séparer plus facilement les grains de la peau**
- 3) Une fois que les graines sont séparées, les presser avec le presse agrume ou les mixer à l'aide du blender**

**Producteurs de fruits et de vin dans le Roussillon**

**Laurent et Cylia Pratz - EARL PRATX**

**Mas Parets - 66600 ESPIRA DE L'AGLY - FRANCE**

**E-mail: [producteurendirect@gmail.com](mailto:producteurendirect@gmail.com)**

**[www.producteurendirect.fr](http://www.producteurendirect.fr)**

**Tél: 06 62 84 29 04**