

CHAQUE MOIS, "JALOUSE" INVITE UNE PERSONNALITÉ À RÉALISER UNE CRÉATION DE SON CHOIX : FACILE RAPIDE ET PAS CHÈRE. *Par Laure Ambroise / Photos Lucie Cipolla*

La biotyfood selon Sandrine

A 28 ans, Sandrine Houdré-Grégoire, pétillante bar manager de l'hôtel Murano, séduit tout le monde sur son passage. Son expérience acquise dans les hôtels Byblos, de Courchevel à Saint-Tropez via le Chlösterli de Gstaad l'a habituée à surprendre sa clientèle. Derrière son bar à vodka du Murano, elle nous confie son best-of : le mojito (à base de vodka menthe poivrée faite maison). Pour celle qui se destinait à une carrière médico-sociale, le changement de cap est radical. Pour *Jalouse*, Sandrine, qui est aujourd'hui vice-présidente de l'A.B.F (associations des barmen de France) de Touraine-Poitou, livre son cocktail sans alcool et double emploi. Où ? Murano Urban Resort : 13, bd du Temple, Paris 3^e (ouvert jusqu'à 1 h). Rens. : 01 42 71 20 00.





Astuce

Ce cocktail peut s'utiliser comme un soin du visage au quotidien, astringent et hydratant...
... et servir d'entrée rapide et légère à la dernière minute.

Outils

- 1 couteau d'office.
- 1 cuillère à soupe.
- 1 planche.
- 1 mixeur à main.
- 3 bols.
- 1 passoire.

Ingédients

- 250 g de concombre bio.
- 6 g de jus de citron non traité.
- 120 g de fromage blanc à 0%.

- 3 g de menthe fraîche.
- 5 g de gros sel.

Conseils :

- Se conserve quatre jours au réfrigérateur.

Temps : 5 minutes.

Prix : 4 €.

Réalisation :

- 1- Laver et tailler le concombre en deux dans le sens de la longueur.
- 2- Vider le concombre à l'aide d'une cuillère et le couper en dés.
- 3- Peser le concombre afin d'en utiliser 250 g.
- 4- Passer le concombre au chinois et le saupoudrer de gros sel (pour le faire dégorger) et laisser reposer 15 minutes.

- 5- Laver la menthe fraîche et la peser pour en utiliser 3 g exactement.
- 6- L'émincer (superposer les feuilles de menthe et les plier en deux pour les couper plus vite).
- 7- Couper un citron lavé en deux, le presser avec une fourchette pour en extraire le jus.
- 8- Mixer le concombre avec le jus de citron.
- 9- Incorporer le yaourt et la menthe et vous obtenez votre masque quotidien.
- 10- Pour transformer tout cela en cocktail, passer la préparation au tamis.
- 11- Pour rajouter une petite note de verdure, givrer le verre avec de l'huile d'olive puis passer son bord dans du sel de Maldon, de la menthe et du poivre.