

SALADE DE FRUITS DE PRINTEMPS

Juin 2005 (Révisé en avril 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 pêches jaunes
- ★ 2 nectarines blanches
- ★ 2 abricots
- ★ 1 citron vert
- ★ 150 g de cerises
- ★ 200 g de fraises
- ★ 125 g de groseilles rouges
- ★ 2 cuillères à soupe de muscat de Samos
- ★ 2 brins de menthe
- ★ 2 cuillères à soupe de sucre brun en poudre

Ustensiles : Saladier, Passoire fine

Préparation : 20 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 5,10 € (soit 1,28 € par personne)



Recette :

Au fur et à mesure que les fruits sont préparés, les placer dans un saladier.

Peler les pêches, les couper en deux, éliminer les noyaux et couper en dés. Laver les nectarines et les abricots à l'eau fraîche, les essuyer, les couper en deux, éliminer les noyaux et couper la chair en dés. Laver les cerises, les égoutter, les équeuter, les couper en deux et retirer les noyaux. Rincer les fraises brièvement, retirer le pédoncule et les couper en deux. Rincer les groseilles, les égoutter et les égrapper (réserver une ou deux grappes). Couper le citron en deux. Extraire le jus d'une moitié de citron au-dessus des fruits à travers une passoire. Bien mélanger les fruits, parsemer de sucre brun et arroser avec le muscat de Samos. Décorer avec demi-citron, grappes de groseilles et sommités de menthe. Mettre au réfrigérateur et servir très frais.

On peut accompagner cette salade de fruits de fromage blanc, crème fraîche ou glace à la vanille.

Boisson :

Un Buzet rosé servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.