

SALADE DE FRUITS D'ÉTÉ

Août 2005 (Révisé en août 2019)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 2 pêches blanches
- ★ 2 nectarines jaunes
- ★ 4 abricots
- ★ 2 poires guyot
- ★ 1 citron jaune ou vert
- ★ 8 reines-claude
- ★ 8 quetsches
- ★ 16 mirabelles
- ★ 1 grappe de raisin italia (150 g)
- ★ 4 cuillères à soupe de Muscat Beaumes de Venise
- ★ 2 brins de menthe fraîche
- ★ 2 cuillères à soupe de sucre brun en poudre

Ustensiles : Saladier, Passoire fine

Préparation : 20 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 7,30 € (soit 1,22 € 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 les couper en dés. Laver les nectarines et les abricots à l'eau fraîche, les essuyer, les couper en 2, éliminer les noyaux et les couper en dés. Éplucher les poires, les couper en 4, éliminer le cœur et les pépins et les couper en dés. Laver les différentes prunes, les essuyer, les couper en 2 et éliminer les noyaux. Égrapper le raisin, laver et essuyer les grains, les couper 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 Beaumes de Venise. Décorer avec demi-citron et sommités de menthe. Mettre au réfrigérateur et servir très frais.

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

i Cette **salade de fruits** de fin d'été marque la transition avec l'automne en associant des fruits purement d'été tels que pêches, nectarines, abricots et des fruits de fin d'été - début d'automne tels que prunes (mirabelles, Reine-claude et quetsches), poires et raisins précoces. Pour faire le plein de vitamines.

Boisson :

Un Muscat Beaumes de Venise servi à 8°C. (*)

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