

SALADE DE NECTARINES

Juillet 2009 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 3 nectarines jaunes
- ★ 3 nectarines blanches
- ★ 1 citron vert
- ★ 1 sachet à infusion de menthe
- ★ 4 cuillères à soupe de miel d'acacia
- ★ 2 grappes de groseilles rouges
- ★ 4 brins de menthe fraîche

Ustensiles : Casserole, Saladier, Passoire fine

Préparation : 10 mn

Macération : 4-6 h

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 5,60 € (soit 1,40 € par personne)



Recette :

Porter 40 cl d'eau à frémissement dans une casserole, ajouter le sachet de menthe et deux brins de menthe fraîche, couvrir et laisser infuser 5 minutes. Filtrer à travers une passoire fine, ajouter le jus d'un demi-citron vert, le miel, bien mélanger et laisser complètement refroidir à découvert. Laver les nectarines, les essuyer, les couper en deux, éliminer les noyaux, couper chaque oreillon en deux et déposer dans un saladier. Recouvrir d'infusion de menthe. Fermer avec un film alimentaire et mettre au réfrigérateur pour 4 à 6 heures. Au moment de servir, décorer avec des grappes de groseilles et des sommités de menthe.

Boisson :

Un Bergerac moelleux. (*)

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