Salades et soupes de fruits

Déclinaison de fruits d'été en gaspacho

2h40	40 min	0	2h	489
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du gaspacho de fruits rouges

1. Laver les fraises, retirer les pédoncules, les couper en dés et les mélanger aux fruits rouges, dans un bol.
2. Presser le citron, en filtrer le jus et l'ajouter aux fraises et fruits rouges.
3. Ajouter le sucre et l'huile et mélanger.
4. Mixer le tout et réserver 2 heures au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, transférer le gaspacho de fruits dans les coupelles de service et décorer avec les feuilles de menthe fraîche.

Étape 2

Préparation du gaspacho de melon

1. Éplucher le melon, en retirer les grains et couper la chaire en petits dés.
2. Mettre les dés de melon dans un saladier, ajouter le ¾ du rhum, le sucre et les feuilles de menthe fraîche, remuer.
3. Mixer le tout et réserver 2 heures au réfrigérateur.
4. Mettre les raisins secs dans un bol, ajouter le rhum restant et les faire macérer une demi heure.

Ingrédients
pour 4 personnes

Gaspacho de fruits rouges

- 200 g **Fruits Rouges**
- 100 g **Fraise**
- 1 **Citron(s)**
- 4 c. à soupe **Sucre roux**
- 1 c. à soupe **Huile de noisette**
- 8 feuille(s) **Menthe fraîche**

Gaspacho de melon

- 2 **Melon**
- 1 verre(s) **Rhum**
- 1 c. à soupe **Sucre vanillé**
- 4 feuille(s) **Menthe fraîche**
- 40 g **Raisins secs**
- 2 **Kiwi(s)**
- 4 **Framboise**

Brochettes de fruits frais

- 2 **Pêche**
- 16 **Fraise**
- 16 **Framboise**

5 Au moment de servir, transférer le gaspacho de melon dans des verrines, y ajouter les raisins secs égouttés.

6 Éplucher les kiwis, les couper en tranches fines et les repartir sur les raisins secs.

7 Décorer chaque verrine avec les framboises.

Étape 3

Montage des brochettes de fruits frais

1 Couper les tranches de pain d'épices en petits triangles, réserver.

2 Laver et dénoyer les pêches et les couper en tranches fines.

3 Laver les fraises et les réserver.

4 Sur des pics à brochettes, intercaler les fruits (framboises, fraises, tranches de pêche) avec les triangles de pain d'épice.

Étape 4

Dressage

1 Servir les brochettes avec le duo de gaspacho.

2 tranche(s) **Pain d'épices**