



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 chair en petits dés.
- 2 Mettre les dés de melon dans un saladier, ajouter le $\frac{3}{4}$ 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 répartir sur les raisins secs.
- 7 Décorer chaque verrine avec les framboises.

2 tranche(s) **Pain d'épices**

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.