



Salades et soupes de fruits
Soupe de pêches



4h10	10 min	0	4h	171
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Peler les pêches, retirer le noyau et les couper en morceaux.
- 2 Laver la menthe, la sécher et la ciseler.
- 3 Prélever le jus du citron.
- 4 Dans un saladier, mettre les pêches, le miel, le jus de citron et la menthe ciselée.
- 5 Mélanger et goûter pour sucrer les pêches.
- 6 Doser le sucre selon les goûts des convives et selon les pêches. En effet, elles peuvent être plus ou moins sucrées.
- 7 Couvrir le saladier de film alimentaire et mettre au frais pendant au moins 4 heures.
- 8 Ce temps d'attente est le secret d'une salade de fruits réussie car il permet aux arômes de se mélanger et aux fruits de rendre leur jus.

8 Pêche

2 c. à soupe **Miel**

1 **Citron(s)**

1 **Sucre roux**

1 **Menthe fraîche**