Salades et soupes de fruits

Salade de pêches acidulée et tomatée

2h15	10 min	5 min	2h	117
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du sirop à la menthe

1. Verser l'eau et le sucre dans une casserole. Porter à ébullition.
2. Retirer du feu et ajouter les branches de menthe. Couvrir et laisser infuser pendant 10 minutes. Réserver.

Étape 2

Préparation des fruits

1. Laver les pêches, la nectarine et les tomates.
2. Passer les fraises rapidement sous l'eau, les égoutter dans une passoire et les couper en quatre ou en deux selon la grosseur. Réserver dans un saladier.
3. Pour garder toute la saveur des fraises, les laver entières. Retirer le pédoncule et les couper uniquement après.
4. Détailler la chair de la nectarine en quartiers. Les ajouter dans le saladier.
5. Peler la peau des pêches, détailler également la chair en quartiers. Les ajouter dans le saladier.
6. Pour peler les pêches facilement, faire une incision en croix sur le dessous. Plonger les pêches pendant 10

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

- 120 g **Tomate(s) cerise**
- 3 **Pêche**
- 1 **Nectarine(s)**
- 100 g **Fraise**
- 3 branche(s) **Menthe fraîche**
- 40 g **Sucre semoule**
- 25 cl **Eau**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Menthe fraîche**

secondes dans l'eau bouillante puis immédiatement dans un récipient rempli d'eau glacée. La peau s'enlèvera d'elle-même.

7. Couper les tomates cerises en rondelles ou en quartiers. Les ajouter aux fruits.
8. Donner quelques tours de poivre du moulin. Mélanger délicatement l'ensemble, puis verser le sirop de menthe infusé en ayant pris soin d'enlever les feuilles de menthe.
9. Couvrir avec un film alimentaire. Placer au frais pendant deux heures.

Étape 3

Dressage

1. Ciseler les feuilles de menthe prévues pour le dressage. En parsemer sur la salade de fruits à la tomate.
2. Répartir la salade avec le sirop dans les verres. Déguster très frais.