



Salades et soupes de fruits

Soupe de fruits au sirop de menthe



1h30 **20 min** **10 min** **1h** **154**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Sirop de menthe

30 cl **Eau**
15 g **Sucre semoule**
4 branche(s) **Menthe fraîche**

Soupe de fruits

1 **Ananas**
1 **Pomme(s)**
2 **Kiwi(s)**

Étape 1

Préparation du sirop de menthe

- 1 Mettre l'eau et le sucre dans une casserole et faire bouillir le tout.
- 2 Une fois que le mélange bout, le retirer du feu et ajouter la menthe.
- 3 Couvrir et réserver.

Étape 2

Préparation de la soupe de fruits

- 1 Préparer l'ananas.
- 2 Emincer l'ananas.
- 3 Procéder de la même façon pour les autres fruits.
- 4 Mettre tout les fruits dans un saladier et ajouter le sirop.
- 5 Laisser reposer une heure au frais.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser les soupes dans les verrines individuelles et décorer d'une feuille de menthe.