



Salades et soupes de fruits

Cocotte de fruits d'été aux pistaches



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

91

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

2 c. à café **Pistaches**
2 **Nectarine(s)**
2 **Abricot(s)**
50 g **Myrtille(s)**
2 **Prune**
8 **Mirabelle(s)**
4 c. à café **Sucre semoule**
4 c. à café **Eau**
4 feuille(s) **Menthe fraîche**

Étape 1

Préparation des Cocottes de fruits d'été aux pistaches

- 1 Laver et sécher les nectarines, les abricots, les prunes et les mirabelles.
- 2 Passer sous l'eau les myrtilles et les égoutter dans une passoire.
- 3 Avec un couteau détailler en quartiers les nectarines, les abricots et les prunes. Laisser les mirabelles et les myrtilles entières.
- 4 Mélanger et répartir les fruits dans les cocottes.
- 5 Avec un mortier, concasser grossièrement les pistaches.
- 6 Pour intensifier le goût des pistaches, les faire légèrement dorer dans une poêle sans matière grasse.
- 7 Parsemer les morceaux obtenus sur les fruits.
- 8 Saupoudrer les fruits de sucre et verser une cuillère à café d'eau dans chaque cocotte.
- 9 Couvrir et enfourner dans un four préchauffé à 170°C (Th.5-6) pendant 20 minutes.
- 10 Laver et sécher les feuilles de menthe puis les ciseler.

Étape 2

Dressage

- 1** A la fin de la cuisson, sortir les cocottes du four et enlever le couvercle. Parsemer les feuilles de menthe sur les fruits. Replacer le couvercle et laisser tiédir 10 minutes avant de servir.
- 2** Parsemer les feuilles de menthe au dernier moment permet d'exhaler au maximum l'arôme.