



Salades et soupes de fruits

Salade de fruits au sirop d'épices



1h32 **30 min** **2 min** **1h** **194**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des fruits

- 1 Préparer la mangue et la couper en petits dés.
- 2 Couper le demi-ananas en deux dans le sens de la longueur. Emincer l'ananas.
- 3 Eplucher les kiwis, les couper en deux, puis en dés.
- 4 Fendre les fruits de la passion en deux et prélever la chair à l'aide d'une cuillère à café. La mettre dans un saladier avec le reste des fruits.
- 5 Passer rapidement les fraises à l'eau froide. Les équeuter et les couper en quatre. Les mettre de côté dans un bol, à température ambiante.
- 6 On ajoute les fraises en fin de recette pour éviter qu'elles colorent trop la salade. Par ailleurs, en les laissant à température ambiante, on préserve leur saveur (elle s'altère au contact du froid).
- 7 Extraire les graines de la vanille. Mettre les grains dans le saladier.
- 8 Verser le sucre et le rhum sur les fruits. Mélanger et placer au frais pendant 1 heure.

1 Mangue
2 Kiwi(s)
0.5 Ananas
2 Fruit de la passion
200 g Fraise
1 Gousse(s) de vanille
50 g Sucre roux
2 c. à soupe Rhum
2 Bâton de cannelle
2 unité(s) entière(s) Anis étoilé
1 c. à café Gingembre en poudre
1 c. à café Clou(s) de girofle

Étape 2

Réalisation du sirop épicé

- 1** Filtrer le jus de la salade de fruits au-dessus d'une casserole. Remettre les fruits dans le saladier.
- 2** Ajouter les épices dans le jus des fruits, fouetter et porter doucement à ébullition.
- 3** Laisser mijoter pendant 1 minute.
- 4** Verser le sirop bouillant sur les fruits et mélanger.
- 5** Replacer au frais pendant 30 minutes. Ajouter au dernier moment les fraises puis mélanger de nouveau.