



Salades et soupes de fruits
Salade de fruits aux épices



8h40 **35 min** **5 min** **8h** **232**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du sirop épice

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, fendre les gousses de vanille et gratter l'intérieur pour récupérer les graines. Réserver.
- 2 Dans une grande casserole, verser l'eau, le sucre et les épices en prenant soin de mettre les gousses de vanille grattées ainsi que les graines.
- 3 Mettre la casserole à chauffer et porter le liquide à ébullition sur feu vif.
- 4 Lorsque le sirop a atteint l'ébullition, le retirer du feu et le réserver au frais pour le faire refroidir et infuser.

Étape 2

Préparation des fruits

- 1 Rincer délicatement tous les fruits à l'eau froide.
- 2 Peler l'ananas à vif avec le couteau scie et le découper en cubes de 2 cm de côté.
- 3 Peler à vif la mangue, la découper en deux pour en retirer le noyau et la tailler en cubes de la même taille que l'ananas.
- 4 Peler à vif le pamplemousse rose et en prélever les

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les fruits frais

8 **Fraise**
12 **Framboise**
16 **Raisin noir**
16 **Raisin noir**
100 g **Myrtille(s)**
1 **Pamplemousse**
0.5 **Ananas**
1 **Mangue**

Ingrédients pour le sirop épice

50 cl **Eau**
200 g **Sucre semoule**
2 unité(s) entière(s)
Gousse(s) de vanille
2.5 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
2.5 unité(s) entière(s)
Bâton de cannelle

Ingrédients pour le dressage

segments avec un couteau d'office.

- 5 Ajouter tous les fruits taillés au fur et à mesure dans un saladier.
- 6 Couper les raisins en deux et en retirer les pépins.
- 7 Couper les fraises en deux ou en quatre suivant leur taille ainsi que les framboises.
- 8 Ajouter également dans le saladier les myrtilles.
- 9 Mélanger tous ces fruits ensemble et verser dessus le sirop encore un peu tiède.
- 10 Filmer le saladier et réserver une nuit au réfrigérateur pour que les fruits puissent s'imprégner de toutes les épices.

1 **Groseilles**

6 **Physalis**

Étape 3

Dressage

- 1 A l'aide d'une louche, verser les fruits dans les verres de dressage accompagnés de sirop épicié.
- 2 Décorer le dessus du verre avec une grappe de groseille et un physalis.