



# Salade de fruits

## 4 saisons

### Fruits de printemps:

abricot, amande fraîche, banane, cassis, cerise, fraise, fraise des bois, framboise, melon, mûre, pomme, prune, rhubarbe.

### Fruits d'été:

abricot, brugnon, cassis, cerise, citron citron vert, figue, Figue de Barbarie, fraise.

### Fruits d'automne:

les pommes, les figues, les pamplemousses, les raisins, les mandarines, les oranges, les poires, les grenades, la rhubarbe, les fraises et les pastèques .

### Fruits d'hivers:

Ananas, avocat, banane, citron, clémentine, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, litchi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, poire et pomme

# Salade de fruits de printemps au sirop de menthe



Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

250 g de fraises  
3 kiwis  
2 pommes  
2 poires  
150 g de sucre cassonade  
300 mL d'eau  
3 branches de menthe

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

- Dans une casserole, porter à ébullition le sucre cassonade et l'eau.
- Hors du feu, ajouter les branches de menthe dans le sirop et couvrir 2min.
- Retirer les branches de menthe et laisser refroidir le sirop.
- Laver les fraises et les tailler en quartiers en prenant soin de retirer la queue.
- Peler la pomme, les kiwis et la poire avec un couteau.
- Tailler la chair de ces fruits en gros cubes.
- Rassembler tous les fruits dans un saladier et verser par-dessus le sirop mentholé froid.
- Déguster aussitôt.

**Astuce :** Ne pas hésiter à adapter cette recette en

# Salade de fruits d'été au sirop de citron & basilique



Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

1 melon (+/- 800 g)  
6 nectarines  
4 poires d'été  
250 g de framboises  
un petit bouquet de basilic  
lavé  
le jus d' un citron (bio)  
3 c. à s. de miel  
300 ml d'eau

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

- Commencez par préparer le sirop de basilic : dans une petite casserole, portez à frémissement l'eau avec le jus de citron et le miel. Retirez du feu et ajoutez les feuilles de basilic. Laissez infuser 20 minutes hors du feu, puis filtrez.
- Lavez les nectarines, les poires et les framboises. Épluchez les poires, épépinez-les puis taillez-les en fines lamelles. Coupez les nectarines en quartiers. Coupez le melon en deux, retirez les graines et formez des billes ou des cubes.
- Disposez les fruits dans un grand saladier, versez le sirop refroidi par-dessus et mélangez délicatement. Réservez au frais au moins 1 heure avant de servir, pour une salade bien fraîche et parfumée.



# Salade de fruits d'automne au sirop de menthe



Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

8 figes  
8 prunes  
2 grappes de raisins  
4 pommes  
1 c. à c. de cannelle  
400 ml de crème de coco  
60 g de sucre de canne  
roux

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

- Dans un saladier en inox type cul de poule, verser la crème de coco et le sucre, fouetter pour mélanger. Mettre le saladier et les fouets du batteur électrique (ou du robot pâtissier) au congélateur pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, laver et couper les fruits. Ajouter la cannelle, mélanger.
- Fouetter la crème de coco au batteur électrique à la vitesse maximale pendant environ 5 minutes. Arrêter quand la crème fouettée a une texture bien ferme.
- Au moment de servir, répartir la salade de fruits dans des bols, déposer 2 quenelles de chantilly et saupoudrer d'un peu de cannelle.

# Salade de fruits d'automne au sirop de citron



Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

1 ananas, coupé en cubes  
6 kiwis, pelés et coupés  
en cubes  
6 mandarines, pelées  
3 grenades  
90 ml jus de citron  
4 c.à s. sirop d'agave  
4 c. à s. graines de pavot

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

- Retirer les graines de la grenade. Peler l'ananas et les kiwis et les couper en cubes. Peler les mandarines et détailler les quartiers. Les placer dans un saladier.
- Dans un petit bol, fouetter ensemble le jus de citron, le miel et les graines de pavot.
- Verser la vinaigrette aux graines de pavot sur le fruit et mélanger doucement pour bien enrober. Terminer par quelques feuilles de menthe si vous désirez.