



# SALADE DE fruits AU MIEL ET AUX HERBES

Une recette toute indiquée pour ajouter un peu de personnalité aux salades de fruits du marché, en toute simplicité!

4 portions • Temps de préparation : 5 minutes + attente • Temps de cuisson : 15 minutes

30 ml (2 c. à soupe) de miel  
30 ml (2 c. à soupe) d'eau  
1 brin de menthe fraîche  
1 brin de romarin frais  
1 litre (4 tasses) d'un mélange de fruits frais de saison  
(fraises, bleuets, melon, framboises...)  
Quelques feuilles de mélisse émincées

## Préparation

- 1 Dans une petite casserole, chauffer le miel et l'eau. Lorsque le sirop atteint l'ébullition, retirer du feu et ajouter les brins de menthe et de romarin. Laisser infuser 10 minutes et retirer les herbes. Refroidir le sirop au réfrigérateur.
- 2 Pendant ce temps, préparer les fruits.
- 3 Ajouter le sirop refroidi sur les fruits et placer au réfrigérateur environ une heure, pour que les fruits s'imprègnent des saveurs du sirop.
- 4 Servir la salade de fruits telle quelle, ou encore en garniture sur du yogourt nature ou de la crème glacée avec un peu de mélisse fraîche émincée en finition.

## Note

Il vous en reste? Pourquoi ne pas passer la salade de fruits au robot de façon à obtenir une purée de fruits que vous pouvez verser dans des moules à sucettes glacées!

Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

