

## Salade de fruits

Préparation et cuisson: env. 20 min  
Macération: env. 30 min

2 c. à soupe **de sucre**  
2 c. à soupe **de jus de citron**                      mélanger dans un saladier  
600 g **de fruits**, selon la saison,  
en morceaux    ajouter, mélanger, laisser macérer env.  
30 min à couvert, pour que les fruits  
développent encore plus d'arôme

**Remarque:** selon la variété et le degré de maturité des fruits, utiliser un peu plus de sucre.

**Par personne:** lipides 1 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 23 g, 433 kJ (104 kcal)

### Suggestion

Couper les bananes finement juste avant de servir et les mélanger rapidement à la salade de fruits, car elles brunissent vite.

### Affiner

- Aromatiser la salade de fruits de 1 à 2 c. à soupe de kirsch, de maraschino ou d'eau de vie de poire.
- Servir avec de la demi-crème acidulée ou de la crème légèrement fouettée.
- Servir avec de la crème fouettée aromatisée d'un peu de kirsch ou de maraschino.
- Avant de servir, parsemer la salade de fruits d'amandes allumettes ou effilées, grillées, de cerneaux de noix, grossièrement hachés, grillés ou de pistaches, grossièrement hachées.
- La parsemer d'amaretti ou de coques de meringues émiettés.

**Préparation à l'avance:** préparer la salade de fruits env. 3 heures à l'avance, couvrir et garder au réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur env. 1 heure avant de servir.

**La recette convient pour:** toutes les sortes de fruits.

### Variante: Salade de fruits secs

Mettre dans un saladier, 400 g de **fruits secs mélangés** (p. ex. abricots, figues, pommes, prunes dénoyautés, sultanines) coupés en deux. Porter à ébullition, 3 dl d'eau avec 3 c. à soupe de **sucre** et 2 c. à soupe de **jus de citron**. Napper les fruits, mélanger, couvrir et laisser macérer env. 1 heure. Suggestion: servir avec un parfait à la vanille ou à la cannelle (p. 2).



1 La salade de fruits sera meilleure si les raisins sont épépinés. Partager en deux les grains de raisin et retirer les pépins avec la pointe d'un couteau.  
**Plus rapide:** avec des raisins sans pépins.



2 **Sirop pour salade de fruits**  
Porter à ébullition 1 dl d'eau avec 2 cs de sucre, laisser refroidir. Ajouter selon goût, 1 cs de **jus de citron** et un peu de **kirsch**. Ajouter les fruits selon choix, mélanger.  
**Suggestion:** convient pour des fruits contenant peu de jus.

## Parfaits

Les ingrédients de base des parfaits sont les jaunes d'œuf frais, le sucre, le blanc d'œuf en neige, la crème fouettée et divers arômes (p.ex. vanille, mocca, chocolat, fruits). Il ne faut pas brasser les parfaits lors de la congélation.

### Parfait à la vanille

Préparation: env. 30 min  
Congélation: env. 4 heures  
Pour un moule à cake d'env. 25 cm (env. 1½ litre), enduit d'un peu d'huile, recouvert de film alimentaire

2 jaunes d'œuf frais  
4 c. à soupe de sucre  
1 gousse de vanille,  
fendue en longueur,  
seulement les graines grattées

bien remuer le tout dans une terrine, travailler jusqu'à ce que la masse blanchisse

2½ dl de crème, fouettée

ajouter la moitié à la masse en remuant au fouet, incorporer soigneusement le reste avec une spatule en caoutchouc

2 blancs d'œuf  
1 pincée de sel  
1 c. à soupe de sucre

battre en neige

ajouter, continuer à battre jusqu'à ce que la neige brille. Incorporer soigneusement par portions à la masse avec une spatule en caoutchouc, remplir tout de suite le moule préparé

**Congélation:** env. 4 heures à couvert.

**Service:** sortir le parfait du congélateur, le démouler sur une planche, retirer le film alimentaire. Couper le parfait en tranches d'env. 1 cm, puis évent. en diagonale pour obtenir des triangles, dresser sur des assiettes.

**Par personne:** lipides 24 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 17 g, 1276 kJ (305 kcal)

**Servir avec:** du coulis de fruits, de la sauce au chocolat, des fruits frais ou de la compote.

**Préparation à l'avance:** préparer le parfait env. 1 semaine à l'avance. Conserver à couvert au congélateur, mettre au réfrigérateur env. 15 min avant de servir.

**Variante:** **Parfait à la cannelle:** préparer le parfait comme ci-dessus, en mélangeant 1 c. à café de **cannelle** à la masse de jaune d'œuf et de sucre.

