

Iucullus succullus



Salade de fruits , selon la saison !

Préparation : 20 minutes
(Pour 4 personnes)

Les ustensiles :

- 1 économe
- 1 couteau
- 1 planche
- 1 passoire
- 1 boîte hermétique



Les ingrédients :

- 2 bananes
- 1 barquette de fraises
- 2 kiwis
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à café de sirop rouge (fraise, groseille, cassis, mûres)
- 6 feuilles de menthe



Épluche les bananes, coupe-les en rondelles puis en petits dés, comme en brunoise.

Mets les fraises dans une passoire et lave-les rapidement sous l'eau froide. Enlève la queue et coupe les fraises en deux puis en tous petits dés. Épluche avec un économe les kiwis et coupe-les en deux dans le sens de la hauteur, pose le demi kiwi, côté plat sur la planche, et coupe-le en petits morceaux comme les fraises.

Mets tous les fruits dans une boîte que tu pourras emporter. Ajoute le sirop, le sucre. Mélange avant d'ajouter quelques feuilles de menthe que tu froisses entre tes doigts afin qu'elles diffusent tout leur parfum. Mets la salade de fruits au réfrigérateur.