Salade de fraises à la menthe fraîche

Bonjour à toutes et tous

Cette année est « bizarre » pour nous car en raison du déménagement et du confinement, point de fraises à aller picorer directement sur les fraisiers du jardin. Nous avons (tout juste !) eu le temps d'en planter quelques fraisiers avant le confinement, mais ceux ci sont encore trop petits pour produire. Cela a été difficile pour les petits gourmands de devoir attendre les productions locales.. et cela a été une grande joie quand elles sont arrivées.

En début de saison, on ne les cuisine par énormément pour profiter de leurs saveurs. Mais ayant repéré la pousse d'un spot de menthe dans le jardin [*oui, j'y découvre encore des choses*..], l'idée d'une simple salade de fraises agrémentée de menthe me semblait parfaite pour changer du picorage. J'ai présenté cette salade fraise menthe en verrines pour le côté dessert, et attendu le verdict des gourmands. En étant franche, c'est très bon, très frais, très savoureux. L'association fraise/menthe fonctionne très bien et le tout reste léger. Les petits gourmands se sont aussi régalés, tous contents de leur dessert.

En début de week-end, je voulais vous partager l'idée de cette salade fraises menthe. C'est simple, mais cela permet de changer et/ou de présenter joliment des fraises. Bon week-end !

- Salade de fraises
à la menthe -
© Au Fil du Thym

Recette : Salade de fraises à la menthe fraîche

Saison de la recette : Avril à Fin Juin (+ septembre)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 02 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de fraises (1)
- 1 /2 verre d’eau (environ 120 ml)
- 2 branches de menthe (20 feuilles)
- 3 cuillerées à soupe de sucre

Réalisation

- [Idéalement, 1H avant] Lavez les feuilles de menthe. Dans une casserole, disposez l’eau et le sucre puis portez à ébullition. Ajoutez la moitié de la menthe et appuyez dessus pour bien la couvrir d’eau. Couvrez la casserole, laissez 2 minutes à feu vif, puis retirez du feu. Laissez refroidir entièrement. (2)
- Lavez les fraises, quéquette les plus coupez les en 4.

Émincez finement la menthe.

- Mélanges les fraises avec l’autre moitié de la menthe émincée puis arrosez du sirop froid. Laissez « mariner » une demi heure minimum avant de servir.

Servez cette salade fraises menthes dans des verrines pour faire joli ou directement au saladier.

Astuces :

- *Plus de gourmandise :* Salade à accompagner de crème fouettée ou de tuiles aux amandes
- (2) L’étape du sirop de menthe permet d’apporter plus de saveurs et de moelleux à cette salade.
- (1) Si vos fraises sont très sucrées, cela peut valoir le coup d’ajouter le jus d’un demi citron pour apporter un peu d’acidité. Plus en avant dans la saison vous pouvez aussi ajouter quelques groseilles.