

# Salade de fruits d'été au thym

Bonjour à toutes et tous,

C'est un dessert frais, fruité, préparé en quelques minutes... Vous avez trouvé ? Nous allons préparer une salade de fruits d'été.

L'été, je profite souvent de l'abondance des fruits d'été pour les proposer sous une forme cuisinée au dessert, goûter ou petit dej'. Leurs saveurs sont telles qu'on ne s'ennuie pas et que l'on peut régaler aisément. Ma « botte secrète », c'est la fameuse salade de fruits. Loin de l'amas de fruits coupés en morceaux, on peut en faire quelque chose de très parfumé, très frais, léger, et apprécié même en temps de canicule.

Mon petit truc pour les salades de fruits, c'est de former un sirop léger parfumé aux herbes du jardin, puis de verser le sirop chaud pour attendrir les fruits un peu durs et les aider à libérer leur jus. L'herbe en question peut apporter de la douceur (avec le romarin), de la rondeur (avec le thym), de la fraîcheur (avec la menthe). Quand on laisse « mariner » quelques heures c'est savoureux.

Bref, je voulais partager une des favorites de mes gourmands : une salade fruits d'été au thym citron. Ce dernier amène rondeur et saveur citronnée, c'est top. Mais vous pouvez tout aussi bien varier les herbes comme les fruits, l'important c'est que cela soit de saison. ☐

Bonne journée

- SALADE DE FRUITS D'ÉTÉ -  
AU THYM



## Salade de fruits d'été au thym



Une recette facile de salade fruits d'été au thym, facile à préparer et parfaite pour agrémenter desserts ou petit déjeuner estivaux.

**Saison de la recette: Juin – Septembre**

**Pour 4 à 6 personnes selon l'appétit :**

- 1 kg de fruits de saison (par exemple ci-dessous)
- 150 g de fraises
- 4 pêches
- 4 nectarines
- 3 à 4 branches de thym citron
- 250 ml d'eau
- 30 g de sucre

1. Lavez l'ensemble de vos fruits. Retirez les noyaux des pêches et nectarines puis coupez les en morceaux et placez les dans un saladier. Retirez les pédoncules des fraises, coupez les en rondelles et réservez les à part.
2. Dans une casserole, placez l'eau, le sucre, les branches de thym. Portez à ébullition le temps que le sucre se dissolve. Couvrez et laissez infuser à feu doux pendant 5 minutes.

3. A l'issue de ce temps, versez le sirop (chaud) sur les fruits.
  4. Laissez refroidir 5 minutes puis ajoutez les rondelles de fraises; (2)
  5. Attendez que la salade de fruit ait entièrement refroidi avant de placer au frais.
  6. Servez frais, en apportant directement le plat de service ou en répartissant dans des verrines.
- (1) *Sur le choix des fruits* : variez selon la saison. Avec le thym, les prunes, pêches de vigne, abricots, poires d'été fonctionnent globalement bien. Évitez la pastèque qui rends trop de jus?
  - (2) Le sirop chaud va cuire légèrement les fruits et les attendrir. a fraise étant assez délicate, il est préférable de ne pas trop la cuire.
  - Si vous n'avez pas de thym citron, vous pouvez utiliser un sachet d'infusion de thym citron ou du thym classique
  - *Variante* : Pour cette salade fruits d'été remplacez le thym par du romarin, de la sarriette

Dessert, Fruits, Petit déjeuner  
Française  
salade fruits été



Salade de fruits d'été au thym

---