

# Salade pêches, prunes, mûres (fin d'été)

Bonjour à toutes et tous,

L'été est la saison des fruits, en tartes ou en crumble, mais aussi en [salades de fruits](#) fraîches et pleines de saveurs. De plus, c'est simple, rapide à préparer et déclinable à l'infini avec les différents fruits de saison les, épices et les herbes fines. La seule « difficultés » est de trouver les bonnes d'association entre fruits et condiments, sans rester trop classique.

Avec le temps, j'en ai testé diverses versions aux de fruits d'été. Pour la fin d'été, j'en ai une qui sort du lot, en mêlant des pêches fondantes et douces, des prunes croquantes et juteuses, des mûres avec du croquant. Un léger sirop épicé à la badiane est idéal avec ces fruits, ce dernier ajoutant une petite note anisé-poivrée. Lorsque je la prépare, attendez vous à ce que le saladier soit vite terminé.

Je voulais vous partager l'idée au cas où vous cherchiez un dessert aux fruits d'été sain et rapide. Que cela soit seul ou en café gourmand, cette salade pêche prunes et délicieuse... et j'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée



- SALADE DE PÊCHES ET PRUNES  
AU SIROP ÉPICÉ -



Salade pêches prunes mûres au sirop

---

# Recette : Salade pêches prunes mûres

Saison de la recette : Mi Août- Septembre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 belles pêches (ou 4 pêches plates)
- 6 prunes croquantes type quetsches (1)
- 2 grosses poignées de mûres
- 40 g de sucre (2)
- 200ml d'eau (équivalent 1 verre à moutarde)
- 2 étoiles de badiane
- 1 bâton de cannelle

## Réalisation\*

- Lavez l'ensemble des fruits. Coupez les pêches en gros dés, taillez les prunes en quartiers. Disposez l'ensemble des fruits dans un saladier
- Dans une casserole, disposez l'eau, le sucre, les

épices. Portez à ébullition et laissez 30s que le sucre se dissolve bien.

- Versez le sirop chaud sur les fruits puis laissez refroidir.
- Conservez au frais jusqu'au service

Servez cette salade pêches prunes mûres fraîche.

---

### **Astuces :**

- (1) Les quetsches, prunes Stanley ou encore prunes de Damas sont idéales par croquantes.
  - Pour un joli service, disposez dans des verrines et accompagnez de biscuits croquants.
  - (2) Le sirop n'est pas très sucré afin de laisser toute saveurs aux fruits. N'hésitez pas à monter à 60g si vous convives aiment bien sucré
-