

Salades et soupes de fruits

Minestrone de fruits à la fève tonka



1h 30 min 10 min 20 min 270

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des fruits

- 1 Pour savoir si l'ananas est bien mûr, tirer une petite feuille au centre, si elle vient toute seule, il est bien mûr.
- 2 Avec un grand couteau éminceur, couper la base de l'ananas. Le couper ensuite en deux et le peler à vif. Retirer les parties qui ne sont pas comestibles.
- 3 Couper l'ananas en deux, le tailler en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur puis en cubes. Réserver dans un bol.
- 4 Égrainer le raisin noir, réserver les grains dans un bol.
- 5 Couper le melon en deux et avec une cuillère parisienne retirer les pépins. Prélever des boules dans la chair du melon. Réserver dans un bol.
- 6 Couper le fruit de la passion en deux, le réserver.
- 7 Découper les pêches en deux, extraire le noyau. Couper en quartiers et réserver.
- 8 Couper les figues en quatre, réserver.
- 9 Effeuille la menthe. Superposer les feuilles pour faire un tas, les ciseler en lanières. Réserver.

Étape 2

Cuisson du sirop

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le minestrone de fruits

1 **Fève(s) de Tonka**
0.5 **Ananas**
2 **Figue fraîche**
2 **Pêche**
0.5 **Melon**
1 **Fruit de la passion**
60 g **Raisin noir**
10 cl **Rhum**
100 g **Sucre roux**
1 botte(s) **Menthe fraîche**

Ingrédient pour le dressage

1 **Figue fraîche**
1 **Menthe fraîche**

- 1 Mettre le rhum à chauffer dans une casserole avec le sucre roux, laisser chauffer jusqu'à sa dissolution.
- 2 Quand le sirop a légèrement réduit, verser les cubes d'ananas dans la casserole. Mélanger.
- 3 Ajouter les raisins, les billes de melon, la chair des fruits de la passion. Mélanger.
- 4 Ajouter les pêches et les figues en dernier. Mélanger et arroser les fruits avec le sirop.
- 5 Pour finir ajouter un peu de menthe ciselée. Baisser sur feu doux et ajouter la fève tonka légèrement concassée. Laisser infuser pendant 5 à 10 minutes sur feu très doux.

Étape 3

Dressage

- 1 Quand le minestrone est tiède, le dresser dans les bols de service.
- 2 Bien répartir les fruits, les arroser de sirop au rhum.
- 3 Couper une figue en quatre. Disposer les bols de minestrone sur une ardoise, décorer avec la figue et quelques feuilles de menthe. Servir.