



# SALADE DE FRUITS

## Matériels utilisés

→ 100 coupes ou ramequins

Temps de préparation : 1h30  
Temps de cuisson : 30mn  
Nombre de couverts : 100  
Poids par personne : 200g  
Calorie (en moyenne) : 108kcal

Denrées	Poids	Méthode de fabrication
Fruits	20 kg	→ Peler les fruits et les couper en morceaux de la grosseur de votre choix, (épépinez si besoin), mélanger les fruits qui peuvent s'oxyder (pomme, poire, banane) avec les oranges ou le jus de citron.
Sucre	4 kg	→ Préparer le sirop, l'aromatiser à votre goût et le refroidir.
Eau	2 kg	→ Mélanger intimement les fruits et le sirop. Dresser en ramequins ou coupelles.
Aromes	QS	→ Éviter de mélanger trop à l'avance, le goût des fruits en sera meilleur.

**Saisonnalité des fruits**

**Automne** : raisin, quetsche, pomme canada, poire, orange, mandarine, brugnon, pêche, kiwi.

**Hiver** : banane, mandarine, pomme, poire, clémentine, pamplemousse, ananas, citron.

**Printemps** : pomme, poire, ananas, orange, (fin avril fraise et cerises)

**Été** : cerise, fraise, abricot, framboise, groseille, pêche, melon, brugnon, reine claudie, mirabelle, pomme, figue, pastèque, kiwi.

On peut se servir de fruits au sirop cuits, mais préférez les fruits entiers, on peut garder le sirop, il est généralement léger en sucre et parfumé.

On peut aromatiser le sirop avec de la cannelle, de la vanille liquide ou gousses, rhum, kirsch, amareto, marasquin, menthe verte ou poivrée fraîche, eau de fleur d'oranger.

T A R N



LE DÉPARTEMENT

