



À TABLE EN LOIRE

LOIRE FRAÎCHEUR

MENU FRAÎCHEUR

Le dessert



Salade de fruits de saisons aux épices

Pour la salade :

500ml de glace à la mangue
2 kiwis
2 pommes
1 orange
1 banane
1 petite grappe de raisin

Pour le sirop :

450 ml d'eau
300gr de sucre de canne
le zeste et le jus d'une orange
le zeste et le jus d'½ citron
1 sachet de verveine
4 clous de girofle
2 étoiles de badiane
1 bâton de vanille fendu en deux
2 bâtons de cannelle
1 pincée de muscade
4 graines de cardamome

Recette

Portez à ébullition l'eau et le sucre. Ajoutez tous les autres ingrédients et laissez frémir à tous petits bouillons pendant quinze minutes.

Pendant ce temps, pelez et découpez les fruits à votre goût.

Laissez refroidir le sirop et versez-le sur les fruits.

Mettez le tout au frais pendant deux bonnes heures, servez frais.

Au moment de servir ajoutez 4 boules de sorbet à la mangue.

LOIRE VITAMINÉE

LOIRE TERROIR

LOIRE GOURMANDE