Salade de fruits frais

Ingrédients :

3 pommes golden ,4 bananes ,1 mangue bien mûre, 2 oranges, 4 kiwis
250 gr de fraises, 4 brugnons ou pêches abricots
1 jus de citron ou 1 jus d'orange
200 gr de sucre, 2 sachets de sucre vanillé
20 cl de sirop de fraise ou de grenadine
1 l d'eau
Quelques feuilles de menthe

Préparation :

4 heures avant de composer votre salade de fruits.
Préparez votre sirop, dans une casserole, mettez le litre d'eau, le sucre puis le sucre vanillé, faites chauffer, au premier bouillon retirez votre casserole du feu. Laissez refroidir, ajoutez votre sirop de fraise ou de grenadine,puis le mettre au réfrigérateur environ 4 heures.

Dans un saladier mettez vos pommes et bananes pelées et coupées en tranches ajoutez le jus de citron ou le jus d'orange, pour éviter l'oxydation laissez macérer 10 mn .

Pelez et coupez les autres fruits en gros dés, mettez- les dans le saladier avec les pommes , les bananes , ajoutez un petit bâton de cannelle.
Versez votre sirop refroidi sur les fruits, mélangez délicatement et mettre au réfrigérateur entre 3 et 4 heures.

Juste avant de servir, mélangez, puis garnissez votre salade de fruits de quelques feuilles de menthe lavées, séchées et coupées grossièrement.

Vous pouvez- y ajouter 1 petit verre de calvados (facultatif)à consommer avec modération.