

Fruits rafraîchis aux épices

Ingrédients :

- 4 demi-poires au sirop léger en boîte*
- 4 abricots*
- 4 oranges*
- 1 citron*
- 8 pruneaux*
- 250 g de fraises*
- 1 barquette de framboises (125 g)*
- 1 bâton de cannelle*
- 2 étoiles de badiane*
- 1 gousse de vanille*
- 2 cuillère à soupe de miel*



- Egouttez les demi-poires en réservant 20 cl de sirop. Coupez-les en quartiers. Rincez les abricots, séchez-les. Ouvrez-les. Dénoyautez-les puis coupez la chair en morceaux.*
- Dans une casserole, versez le jus de 2 oranges, le jus du citron et le sirop des poires réservé. Ajoutez le bâton de cannelle, les étoiles de badiane et la gousse de vanille fendue. Faites bouillir 5 min. Ajoutez les poires, les abricots et les pruneaux. Couvrez et laissez pocher 10 min sur feu doux.*
- Hors du feu, ajoutez les 2 cuillères à soupe de miel. Versez le tout dans un compotier et laissez refroidir.*
- Epluchez les 2 oranges restantes à vif. Séparez les quartiers entre les membranes, en procédant au-dessus du*

compotier pour en recueillir le jus. Rincez rapidement les fraises sous un filet d'eau. Séchez-les aussitôt. Equeutez-les. Coupez les plus grosses en quartiers. Ajoutez ces fruits frais dans le compotier. Couvrez d'un film alimentaire. Réservez au réfrigérateur pendant 2 h .

· Répartissez dans des coupelles individuelles et garnissez des framboises au moment de servir.

Variante

Pour cette recette, vous n'avez besoin que de 4 demi-poires au sirop. Vous pouvez mixer les poires restantes avec un filet de jus de citron et un peu de gelée de pommes, pour les transformer en un coulis qui accompagnera parfaitement une glace au chocolat ou un sorbet aux framboises.