



# salade de fruits d'été

## ingrédients

3 pêches ou nectarines

4-5 abricots

Une grosse poignée de cerises

Facultatif : une pomme ou une banane

Jus d'orange ou de citron (1-2 c. à soupe pour éviter l'oxydation et relever le goût)

50 g d'oléagineux (amandes, noisettes, noix)

Sucre ou miel (optionnel)

## préparation

Laver les fruits soigneusement.

Couper les pêches/nectarines et les abricots en dés.

Dénoyauter les cerises et les couper en deux.

Mettre tous les fruits coupés dans le saladier.

Arroser avec un peu de jus de citron ou d'orange pour la fraîcheur.

Sucrez légèrement ou ajouter un filet de miel si besoin (facultatif).

Torréfier les oléagineux dans une poêle sèche à feu moyen 3-5 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à légère coloration et odeur grillée. Laisser refroidir.

Concasser grossièrement les oléagineux (dans un sachet avec un rouleau ou avec un couteau).

Ajouter les oléagineux au moment de servir pour garder le croquant.