



Minestrone de fruits au thym et au citron vert

GROSSESSE

RECETTE

PREP: 30 MINS

CUISSON: 15 MINS

PORTION(S): 4

EN-CAS

DIFFICULTÉ: NORMAL

La cuisine en famille est un moment privilégié pour créer des souvenirs tout en inculquant des bases culinaires aux plus jeunes. Le Minestrone de fruits au thym et au citron vert est une recette idéale à partager avec vos enfants. Simple, colorée et pleine de saveurs, elle permet aux petits comme aux grands de participer activement à sa préparation. Avec des fruits frais et une touche de créativité, cette recette se transforme en une activité ludique et gourmande, parfaite pour toutes les saisons.

Ingrédients

- 250 g de fraises
- 200 g de lait concentré sucré
- 2 oranges
- 1 kiwi
- 1 pomme Granny Smith
- 1 grand brin de romarin frais
- 100 ml d'eau

Ustensiles

Une poêle pour réaliser l'infusion de romarin.

Un tamis pour filtrer l'infusion.

Un grand bol ou un saladier pour mélanger les fruits et la sauce.

Préparation

Préparer l'infusion aromatique

La première étape consiste à réaliser une infusion à base de romarin. Rincez le brin de romarin à l'eau claire puis retirez délicatement ses feuilles. Portez 100 ml d'eau à ébullition dans une poêle. Une fois l'eau bouillante, ajoutez les feuilles de romarin et

retirez immédiatement la poêle du feu. Laissez infuser environ 5 minutes pour permettre au romarin de libérer ses arômes délicats. Ensuite, passez l'infusion au tamis pour retirer les feuilles.

Préparer les fruits avec vos enfants

L'étape suivante est celle que vos enfants attendront avec impatience : la découpe des fruits ! Commencez par rincer les fraises et coupez-les en petits morceaux. Ensuite, pelez le kiwi et la pomme Granny Smith. Le kiwi peut être coupé en dés, tout comme la pomme. Pour les oranges, commencez par les peler à vif. Cette technique consiste à retirer non seulement la peau extérieure mais aussi la fine membrane blanche qui entoure les quartiers. Ensuite, découpez chaque quartier en deux pour faciliter le mélange.

Réalisation de la sauce onctueuse

Une fois l'infusion de romarin prête, ajoutez-y les 200 g de lait concentré sucré. Faites cuire ce mélange à feu très doux pendant environ 5 minutes en remuant constamment. Vous verrez la sauce s'épaissir légèrement. Attention à ne pas porter le mélange à ébullition pour éviter qu'il ne brûle ou devienne trop épais.

Mélange final

Dans un grand saladier, mélangez tous les fruits coupés : fraises, kiwi, pomme et orange. Une fois que la sauce au romarin et lait concentré est prête, versez-la sur les fruits. Mélangez délicatement pour bien enrober chaque morceau de fruit avec la sauce.

Temps de repos

Placez le saladier au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Ce temps de repos permet aux saveurs de se mélanger harmonieusement et à la sauce de bien enrober les fruits. Vous pouvez également préparer cette recette la veille pour le lendemain, ce qui en fait un dessert pratique à réaliser en avance.