

## BROCHETTES DE FRUITS ET SON COULIS DE FRAISES



### INGREDIENTS

1 pomme, 2 poires, 3 pêches, 2 nectarines.  
½ gousse de vanille  
24 petites feuilles de menthe ou de verveine citronnelle  
250 gd de fraises fraîches  
25 gr de sucre fin

### TUPPERWARE

Cuiseur vapeur 101° Micro-gourmet  
Turbo-Max ou Quick-Chef 3  
Petites brochettes en bois  
Cuillère à servir

### LA RECETTE

Éplucher tous les fruits sauf les nectarines

Composer les brochettes en intercalant une petite feuille de menthe ou de citronnelle entre chaque fruit.

Mettre 400 ml d'eau + des feuilles de menthe ou de citronnelle dans le réservoir du Micro-gourmet

Poser sur le réservoir la passoire inférieure dans laquelle vous aurez disposé les brochettes

Fermer et faites cuire 12 min à 800 watts, laissez reposer 5 min et laissez tiédir

Dans le Turbo-Max ou le Quick-Chef 3, mixer les fraises lavées et équeutées avec le sucre et servir avec les brochettes tièdes ou froides.

