

Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

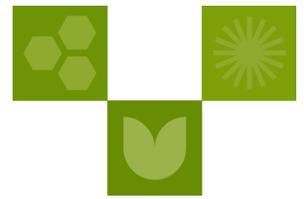
Salsa froide aux pêches

Apprenti-chef labo légumes et fruits recette

- 3 pêches
- ¼ à ½ piment Jalapeño
- ½ oignon rouge ou Valencia
- ½ piment rouge, orange ou jaune
- 5 ml / 1 cuillère à thé ail haché
- 15 ml / 1 cuillère à soupe jus de lime
- 30 ml / 2 cuillères à soupe jus de citron
- pincée de sel
- pincée de poivre
- 50 ml / ¼ tasse Coriandre lavée (optionnel)

Matériel

- planche à découper
- petit bol
- presse ail (optionnel)
- petit couteau tranchant
- grand bol avec couvercle



- cuillères à mesurer
- cuillère à mélanger

Préparation

1. Rince les pêches sous l'eau courante en les frottant avec les mains. Essuie les pêches à l'aide d'un linge propre ou d'un papier essuie-tout.
2. Avec le petit couteau, pèle les pêches, puis tranche-les en deux. Retire le noyau de la chair. Coupe les pêches en petits cubes (environ 1 cm). Mets les cubes de pêches dans le gros bol.

Sois prudent lorsque tu tranches les pêches. Si nécessaire, demande à un adulte de t'aider.

3. Tranche le piment Jalapeño en deux. Avec la lame du couteau, gratte l'intérieur du piment pour détacher les graines (jette-les, car elles sont très épicées). Hache en petits morceaux le quart ou la moitié du piment (selon tes goûts). Ajoute le piment haché aux pêches.

Lave bien tes mains après avoir tranché le piment et ne te frotte pas les yeux! Ça brûle!

Le piment Jalapeño est très épicé. Commence par ajouter le quart du piment aux pêches. Si ce n'est pas trop épicé pour toi, ajoute l'autre quart.

4. Coupe le demi-oignon et le demi-piment en petits morceaux d'environ 1 cm. Ajoute-les au mélange de pêches et de piment Jalapeño.
5. Si tu le désires, coupe la coriandre en petits morceaux et ajoute là au mélange.
6. Dans un petit bol, combine l'ail haché (tu peux utiliser de l'ail frais écrasé à l'aide d'un presse-ail ou de l'ail préhaché), le jus de lime, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélange bien tous les ingrédients, puis verse la vinaigrette dans le mélange de pêches.
7. Place le couvercle sur le bol de salsa et entrepose le bol au réfrigérateur au moins 20 minutes. Cela permet aux saveurs de bien se mélanger.



8. Sors la salsa du réfrigérateur et déguste là avec des croustilles de maïs, du pain pita, ou des Tortillas.



Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.
[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)