

SALADE DE FRUITS



Temps de préparation
20 minutes



Temps de cuisson
-



Niveau de difficulté
★

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

3 pommes
2 poires
2 bananes
500g de fraises
250g de framboises
250g de myrtilles
Quelques branches de groseilles
Quelques mûres
1 ananas
3 kiwis
3 oranges
4 fruits de la passion
Quelques feuilles de menthe

Voici quelques conseils pour réussir une belle et bonne salade de fruits.

Choisir des fruits de saison et les couper en petits morceaux.

Attention aux fruits fragiles à n'incorporer qu'au dernier moment (groseilles, framboises, bananes...).

Si vous êtes 6 personnes, il vous faudra environ 12 fruits gros comme des pommes. A vous de choisir selon vos goûts...

Pour le jus, prévoir des oranges afin de les presser (environ une orange pour 3 personnes).

Prévoir également un fruit de la passion pour 2 personnes. Ce fruit parfumé saura sublimer votre salade de fruits.

Plus les fruits de la passion sont fripés, plus ils sont mûrs et sucrés mais même s'ils ont la peau lisse, le parfum sera présent.

*Quoi de plus rafraichissant
que de terminer un bon
repas par une salade de
fruits de saison !*