

SALADE DE FRUITS : ANANAS, MYRTILLE & KIWI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Ananas 200g
- 1 kiwi
- Myrtilles 50g
- Feuilles de menthe ou de basilic frais
- ½ citron jaune

Astuces :

- Varier les fruits en fonction des saisons.
- Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 à 4 personnes

1. Enlever la peau des kiwis et les couper en petits morceaux.
2. Enlever la peau de l'ananas et la partie centrale (partie dure) et couper les tranches en morceaux.
3. Laver les myrtilles.
4. Laver les herbes aromatiques et les ciseler finement (à l'aide de ciseaux ou d'un couteau).
5. Dans un saladier : mélanger tous les ingrédients et presser quelques gouttes de citron jaune.
6. Réserver au frais entre 30 minutes à 1 heure, votre salade de fruits sera plus savoureuse et parfumée si elle est servie bien fraîche.



@Recettes100faim.fr