

SALADE DE FRUITS : FRAISE, FRAMBOISE & MYRTILLE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Fraises 125g
- Framboises 125g
- Myrtilles 125g
- Feuilles de menthe
- Vinaigre balsamique 1 à 2 càs

Astuces :

- Remplacer la menthe par du basilic.
- En été, opter pour des fruits de saison : abricot, pêche, nectarine, pastèque, melon...
- Ajouter un filet de citron jaune ou vert.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 à 3 personnes

1. Laver les fruits et les feuilles de menthe.
2. Sur une planche à découper : équeuter les fraises et les couper en 2 ou en 4 (selon la taille).
3. Ciseler finement les feuilles de menthe.
4. Dans un saladier : mélanger les fraises, les framboises et les myrtilles.
5. Ajouter la menthe et le vinaigre balsamique et mélanger .
6. Réserver le tout au frais entre 30 minutes à 1 heure, votre salade de fruits sera plus savoureuse si elle est servie bien fraîche.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr