

SALADE DE FRUITS : PASTÈQUE, FRAISE, FRAMBOISE & KIWI



Ingrédients :

- Pastèque 200g
- Fraises 250g
- Framboises 125g
- 4 kiwis
- Feuilles de menthe

Astuces :

- Ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.
- Remplacer la menthe par du basilic frais.
- En été, profiter des abricots, melons, pêches, nectarines, mûres, cerises..

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 4 à 6 personnes

1. Équeuter les fraises et les couper en 2 ou en 4 (selon la taille).
2. Laver les framboises.
3. Éplucher les kiwis et les couper en petits morceaux.
4. Découper une tranche de pastèque, enlever la peau et la découper en cubes ou faire des billes avec une cuillère parisienne.
5. Laver la menthe et la ciseler finement (à l'aide d'un couteau ou de ciseaux).
6. Dans un saladier : mélanger tous les ingrédients et réserver 1 heure au frais, votre salade sera plus savoureuse et parfumée.



@Recettes100faim.fr