

SALADE DE FRUITS : CLÉMENTINE, KIWI, COCO & ANANAS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 clémentines
- 2 kiwis
- 2 belles tranches d'ananas (130 à 150g environ)
- Noix de coco fraîche 10g
- 1 citron vert
- Sésame 1/2 càc
- 1/4 de gousse de vanille

Astuces :

- Ajouter une cuillère à soupe de rhum ambré.
- Remplacer la noix de coco fraîche par de la noix de coco séchée.

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

1. Éplucher les clémentines et séparer les quartiers.
2. Éplucher les kiwis et les couper en 4.
3. Éplucher l'ananas (s'il est frais) : enlever la peau et le centre (cœur dur). Si les tranches d'ananas sont en conserve, égoutter la conserve. Couper les tranches en morceaux.
4. Pour la noix de coco, la percer pour enlever le jus et la couper en 2. Récupérer des petits morceaux de noix de coco.
5. Mélanger tous les fruits avec les grains de gousse de vanille dans un saladier.
6. Parsemer de sésame.
7. Laver le citron vert, le presser et le zester par-dessus votre salade de fruits.
8. Réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr