

SALADE DE FRUITS : POMME, POIRE & KIWI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pomme x1
- Poires x2
- Kiwis x2
- Gousse de vanille 1/3 ou cannelle en poudre 1 pincée

Astuces :

- Remplacer la gousse de vanille par du sucre vanillé.
- Il est possible d'ajouter 1 cuillère à soupe de rhum ambré.
- Pour les gourmands, émietter des spéculoos par-dessus avant de déguster.

Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 30 minutes
Pas de cuisson | Pour 2 à 3 personnes

1. Éplucher la poire et la pomme, enlever les trognons et les couper en cubes de 2 cm de largeur.
2. Éplucher les kiwis et les couper en 4.
3. Dans un saladier, ajouter les fruits et les grains de gousse de vanille ou la cannelle puis mélanger.
4. Réserver au frais 30 minutes avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr