

SALADE DE FRUITS : KAKI, LITCHI, GRENADE, KIWI & PAMPLEMOUSSE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 kaki
- 4 litchis
- 1/2 pamplemousse
- 2 kiwis
- Grenade 1/4
- Menthe

Astuces :

- Remplacer la menthe par une gousse de vanille que vous aurez fendu dans la longueur pour récupérer les grains.
- Remplacer la grenade par des fruits de la passion.
- Pour les gourmands, ajouter un sachet de sucre vanillé ou une cuillère à soupe de rhum.

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

1. Laver le kaki, enlever la queue et le couper en petits cubes.
2. Éplucher les kiwis et les couper en petits morceaux.
3. Éplucher les litchis et enlever les noyaux.
4. Couper la grenade en 2. Déposer 1/2 morceau dans un saladier rempli d'eau et à l'aide d'une fourchette, détacher les graines puis égoutter le tout pour ne garder que les graines. Enlever la petite peau blanche de certaines graines si besoin.
5. Couper les extrémités du pamplemousse, enlever la peau blanche à l'aide d'un couteau et détailler les suprêmes de pamplemousses.
6. Laver les feuilles de menthe et les ciseler finement.
7. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais 1h avant de servir, votre salade de fruits sera plus savoureuse si elle est servie bien fraîche.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr