

SALADE DE FRUITS : RAISIN, ORANGE, KIWI, POIRE & GRENADE



Ingrédients :

- 1 orange
- 1 kiwi
- 1 poire
- 1 petite grappe de raisin (= 100g)
- Grains de la grenade 2 càs
- Menthe fraîche

Variantes :

Testez d'autres recettes de salades de fruits :

- Kaki, litchi, grenade, kiwi & pamplemousse
- Clémentine, kiwi, coco & ananas

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 à 4 personnes (selon la portion)

1. Éplucher le kiwi et le couper en 4.
2. Garder la peau de la poire, la couper en 2 pour enlever le trognon et la couper en cubes.
3. Laver les grains de raisins et les couper en 2.
4. Prélever les suprêmes d'orange. Couper les 2 extrémités de l'orange, la peler à vif, glisser la lame du couteau entre les membranes blanches et récupérer les suprêmes.
5. Couper la grenade en 2 et récupérer les grains.
6. Ciseler finement les feuilles de menthe.
7. Mélanger tous les ingrédients et servir.



@Recettes100faim.fr