

Salade de fruits d'été



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oranges
- ½ citron
- ½ melon
- 2 pêches
- 1 barquette de fraises (250g)
- 2 kiwis
- 1 sachet de sucre vanillé
- Menthe pour la décoration (facultatif)

Matériel :

- 1 grand saladier
- 1 couteau adapté pour éplucher et couper les fruits
- 1 presse-agrume
- 1 planche à découper
- 2 grandes cuillères
- 4 coupelles ou ramequins

Préparation :

- Lavez les fruits et épluchez-les si nécessaire
- Découpez-les en petits dés
- Mettez les fruits dans le saladier en terminant par les fraises qui sont fragiles
- Pressez le jus des 2 oranges et du ½ citron, versez le sur les fruits
- Ajoutez le sachet de sucre vanillé
- Mélangez le tout délicatement
- Décorez avec quelques feuilles de menthe
- Réservez au frais.

En solo

1 portion de fruits = 1 petite barquette de fraises



Ou 3 abricots



Ou 1 nectarine ou pêche ou brugnon



Ou ¼ de melon

