

## **Salade de Fraises & Kiwis**



**Pour 2 personnes**

**Temps de Préparation : 10mn**

**Recette très facile**

**Saison : printemps, été**

### **Ingrédients**

1 orange

2 kiwis

1 barquette de fraises (250g)

1 sachet de sucre vanillé

Quelques feuilles de menthe pour la décoration (facultatif)

### **Matériel**

1 petit saladier

1 petit couteau fin

1 presse-agrume

1 petite passoire

1 planche à découper

1 cuillère à soupe

2 coupelles ou ramequins pour le service

### **Préparation**

- 1) Pressez une orange, après l'avoir passée sous l'eau tiède.  
Versez le jus dans un petit saladier.
- 2) Ajoutez un sachet de sucre vanillé.
- 3) Lavez les kiwis à l'eau claire puis essuyez-les.  
Epluchez-les puis coupez-les en rondelles.  
Mettez-les ensuite dans le petit saladier.
- 4) Lavez les fraises brièvement en gardant la queue pour éviter qu'elles ne se gorgent d'eau puis mettez-les sur du papier absorbant pour les sécher.  
Equeutez-les puis coupez-les en 2 ou en 4 selon leur grosseur.  
Déposez-les dans le saladier.
- 5) Mélangez le tout délicatement
- 6) Servez dans des coupelles ou ramequins.
- 7) Facultatif : Décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche.
- 8) Réserver au frais en attendant le dessert.

### **Le Saviez-vous :**

**Les fraises et les kiwis sont riches en vitamine C.**

**Rôles principaux de la vitamine C :**

- Anti-oxydant
- Stimule l'absorption du fer
- Aide aux défenses de l'organisme
- 

**Ne les oubliez pas à votre table !**

