

Salade de melon et fruits rouges

Nombre de personnes: 6

Difficulté: facile

Temps de préparation: 20minutes

Temps de repos: 30 minutes

Ingrédients

1 melon de Cavaillon mûr
100g de framboises
200g fraises
20g de substitut de sucre en poudre (aspartame) si nécessaire
1 orange
1 kiwi
cannelle
menthe fraîche

Préparation

1. Presser l'orange pour obtenir le jus
2. Laver et couper les fraises et les mettre dans un plat avec le faux-sucre (si les fruits sont peu sucrés, sinon on s'en passera), le jus d'orange, la cannelle.
3. Peler le melon, enlever les graines et couper en morceaux ou lamelles. Faire de même avec le kiwi.
4. Mélanger délicatement le tout et mettre au frais pendant 30 minutes.
5. Avant de servir, ajouter les framboises et parsemer de menthe fraîche coupée en lamelles pour développer son arôme ou en feuilles entières juste pour décorer.

Remarque-conseil

Salade de fruits un peu moins triste que les macédoines classiques à base de pomme-poire-banane-orange...et beaucoup plus colorée

Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 73
Protéines (g): 1.85
Lipides (g): 0
Glucides (g): 16.5
Vit C(mg): 49.8