



# Salade de fruits à la menthe

## Ingrédients

- 2 oranges
- 1 pamplemousse rose
- 1 tasse (250 ml) de melon (au choix) coupé en dés
- 1 tasse (250 ml) de pommes coupées en dés
- 1 tasse (250 ml) de raisins coupés en 2
- 1 tasse (250 ml) de poires coupées en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de menthe ciselées
- Facultatif : 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

## Méthode

- 1 Prélever le zeste d'une demi-orange à l'aide d'un économe ou d'une microplane.
- 2 Au dessus d'un bol, lever les suprêmes de 2 oranges et de 1 pamplemousse et les couper en 3.
- 3 Presser ce qu'il reste des agrumes dans le bol pour en extraire le jus.
- 4 Ajouter les fruits restants, la menthe et le sirop d'érable et mélanger délicatement.

\* La salade se conservera au frigo 4 à 5 jours.

### VOUS AUREZ BESOIN DE :

- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- planches à découper
- couteaux de chef et d'office
- 1 économe ou microplane
- 1 grand bol
- 1 cuillère en bois



**ASTUCE DU CHEF :** plus les morceaux de fruits sont uniformes et petits, plus il y aura de saveur dans chaque bouchée !

**ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE :** l'ajout de sirop d'érable est facultatif, puisque les fruits sont naturellement sucrés. En saison, privilégier les fruits locaux.