

Salade de fruits d'hiver



Cette salade de fruits se veut simple et rafraîchissante! Malgré la saison froide, les fruits utilisés sont faciles à trouver en épicerie. Pour un dessert léger ou pour une collation, optez pour cette salade de fruits remplie de vitamines et de fibres. Vos papilles en seront ravies.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 1

Glucides 32

Fibres 6

Protéines 2

Sodium 5

Ingrédients

- 4 kiwis, épluchés et coupés en dés
- 2 oranges, en suprêmes et coupés en 2 (voir Notes)
- 2 poires, épépinées et coupées en dés (voir Notes)
- 1 grosse banane, épluchée et coupée en rondelles
- 250 ml (1 tasse) de raisins, rouges ou verts, coupés en 2

- Le jus de ½ lime (1 c. à soupe)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia entières

Notes : Pour extraire les suprêmes d'oranges, il suffit de les peler à vif à l'aide d'un couteau bien tranchant. Par la suite, glisser la lame du couteau entre les membranes qui séparent les suprêmes pour les dégager délicatement. La pomme peut très bien remplacer la poire dans cette recette et on peut utiliser des clémentines plutôt que des oranges ou encore mettre les 2!

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Servir seul ou avec du yogourt grec au déjeuner ou à la collation.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec