

Tartare de fruit



Découvrez le tartare de fruits, une création rafraîchissante et légère. Parfait pour une préparation rapide de 15 minutes sans cuisson, ce délice promet de séduire vos papilles avec sa combinaison sucrée et épicée.

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 5

Glucides 18

Fibres 4

Protéines 5

Sodium 85

Ingrédients

- 2 kiwis
- 1 pomme
- 1 poire
- 250 ml (1 tasse) de fraises
- 15 mL (1 c. à table) de miel
- 2.5 mL (½ c. thé) de cardamome

Préparation

1. Couper les fruits en cubes de ½ cm.
2. Dans un bol moyen, mélanger les fruits, le miel et la cardamome, laisser reposer
3. Placer chaque emporte-pièce à tartare dans leur assiette de service, puis déposer 30 mL de fromage de chèvre au fond de chaque moule.
4. Ajouter ¼ du mélange de fruit et tasser légèrement.
5. Réfrigérer 1h avant de servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, ne se congèle pas.



Virginie Cloutier

Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke