

Salade de fruits d'automne à l'orangée

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 2 pommes
- 2 poires
- 2 kiwis
- 2 prunes
- 2 mandarines
- Le jus de 2 oranges
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 2 pincées de cannelle
- 1 à 2 c. à soupe de fleur d'oranger
- Menthe fraîche

• Préparation

- Dans un saladier, mettre le jus pressé de 2 oranges, les raisins secs, la cannelle, la fleur d'oranger et la menthe fraîche ciselée finement.
- Epluchez et coupez les fruits en morceaux.
- Ajoutez les au saladier.
- Couvrez le saladier et laissez reposer idéalement 1h au frais.

• Présentation

Servir dans des coupes ou rapiers et accompagnez éventuellement de biscuits secs aux amandes.

• Variantes

Vous pouvez varier les fruits indéfiniment en enlevant certains et en ajoutant d'autres : raisins frais, bananes, figues, fruits rouges, fruits secs (abricots, dattes, noix, etc.).

Vous pouvez enlever ou au contraire, ajouter plus de menthe, de fleur d'oranger et de cannelle selon votre goût.

Pas besoin de mettre du sucre dans cette recette : le sucre des fruits et les arômes ajoutés (cannelle, fleur d'oranger, menthe) suffisent amplement à un dessert bien savoureux !



