

Salade de fruits printanière



20 minutes



200/personne



4 personnes



Fibres
Vitamines
Bons gras

Ingrédients



2 pommes



2 poires



2 kiwis



50g de noix



30g de pignons de pin



Jus d'orange fraîchement pressée



Jus d' citron fraîchement pressé



Feuilles de menthe fraîche

Étapes

Laver, peler et découper tous les fruits.

Dans une poêle à sec, faire griller légèrement les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Concasser grossièrement les noix.

Presser l'orange et le citron.

Dans un saladier, mélanger tous les fruits et arroser avec les jus d'orange.

Garnir avec les noix et les pignons de pin grillés.