

Recette

Salade de fruits frais façon Eden



Bonjour !

Je m'appelle Eden, j'ai 30 ans et j'habite à Marquillies.

Je suis passionnée de cuisine.

Je vous propose de découvrir ma recette.

Elle a été préparée et écrite au foyer de vie Le Rivage.

J'ai besoin de (*fruits selon les saisons*) :

- Bananes :



- Pommes :



- Fraises :



- Kiwi :



- Orange :



- Mangue :



Mais aussi :

- sirop
- de la menthe, un peu de cannelle (selon les goûts)
- sucre
- et de l'eau

EN 5 ETAPES :

- 1- Pelez et coupez tous les fruits en morceaux et mettez-les dans un grand saladier.
- 2- Faites votre jus en mélangeant dans un pichet le sirop, le sucre et l'eau.
- 3- Versez ce mélange sur vos fruits, ajoutez les bâtons de cannelle et de vanille.
- 4- Mettez au réfrigérateur minimum 2 h (plus vous la laisserez au frais, meilleure sera votre salade de fruits frais !).
- 5- Ajouter du thé ou de la menthe selon les goûts.

Bonne dégustation !

S'il en reste encore le lendemain, elle n'en sera que meilleure.

Les fruits auront pris le temps de bien macérer dans leur jus !