# Salade de fruits à la menthe

*Une salade de fruits de saison relevée de menthe et de citron.*

**45 min | 4 portions | Facile**

## Ingrédients

| | |
|---|---|
| **2 piece** | Orange |
| **150 g** | Kiwi |
| **200 g** | Ananas |
| **150 g** | Fraise |
| **0,5 piece** | Citron |
| **5 g** | Menthe |

## Préparation

1. Pelez et coupez les fruits en dés.
2. Mélangez avec le jus de citron et la menthe ciselée.
3. Laissez macérer 30 minutes au frais avant de servir.
   *30 min*

## Conseils

Remplacez les fruits selon la saison.

## Nutrition par portion (valeurs calculées)

| | |
|---|---|
| Énergie | **93 kcal** |
| Protéines | **1,7 g** |
| Glucides | **23,4 g** |
| dont sucres | **16,4 g** |
| Lipides | **0,5 g** |
| dont saturés | **0,0 g** |
| Fibres | **4,4 g** |
| Sel | **0,0 g** |

*Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.*

## Allergènes

**Aucun allergène déclaré dans les ingrédients vérifiés.**

*Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.*

## Histamine (repère informatif)

Orange : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))
Kiwi : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))
Ananas : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))
Fraise : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))
Citron : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

*Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.*

*https://recettes.celinergie.ch/recette/salade-de-fruits-a-la-menthe/*