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/