Les Recettes
au fil des saisons

Salade de petits fruits

Préparation

Laver les fruits et couper les fraises en deux ou en quatre selon leur taille.
Mélanger le jus de citron, le miel, le sucre vanillé, la pincée de cannelle moulue et le jus d'orange.
Napper les fruits de cette préparation et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
Servir dans des verrines ou de jolis verres à pied.
Décorer de quelques feuilles de menthe.

Ingrédients
pour 6 personnes

- 125 g de myrtilles
- 125 g de framboises
- 250 g de fraises
- 125 g de groseilles rouges
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle moulue
- 2 cuillères à soupe de jus d'orange
- Une dizaine de feuilles de menthe lavées et séchées, pour la décoration

Astuces :
En fonction de la disponibilité des petits fruits locaux, on peut varier les fruits: cassis, caseille (croisement entre le cassissier et le groseillier), groseilles roses ou jaunes...

Adapté de https://www.marmiton.org/recettes/recette_salade-de-petits-fruits-parfumes_39633.aspx

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HD HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock