



Dessert d'Orient

De l'orange fraîche
découpée en
tranches fines
1 orange /pers.

De la **cannelle**
saupoudrée



Des graines variées :
amandes, noix, noisettes
3-4/pers.

De la fleur d'oranger
½ c à c/pers.

Variantes

Ajoutez de la menthe
ciselée pour encore plus de
fraicheur !



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive