



Salade de fruits de saison

Des fruits de saison coupés en morceaux.
L'équivalent de **1 fruit/pers**
Ou **150g/pers.**



Exemple d'assaisonnement :
De la fleur d'oranger
et/ou du citron vert.

Des amandes ou noix grillées et concassées au couteau.



Pour un dessert FESTIF et EXOTIQUE,
ajoutez une boule de
glace coco, vanille ou
citron !!
1 boule/pers.

Pour plus de gourmandise et pour varier, voici une liste de produits qui peuvent assaisonner votre salade



Citron vert



Basilic



Amande



Noix-Noix de pécan



Rhum



Menthe verte



Fleur d'oranger



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive