

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

SALADE DE FRUITS D'HIVER



INGRÉDIENTS

SIROP

1 tasse d'eau

2 c. à soupe de sucre

1 c. à soupe de feuilles de menthe fraîches
déchiquetées et tassées

1/8 c. à thé de cannelle

SALADE

1 tasse d'ananas coupés en morceaux

1 tasse de raisins rouges coupés en deux

2 clémentines* en quartiers

1 c. à soupe de feuilles de menthe fraîches ciselées

*Vous pouvez remplacer les clémentines par des mandarines.

PRÉPARATION

- 1 Dans une petite casserole, mélanger l'eau, le sucre, la menthe et la cannelle. Porter à ébullition, réduire le feu à moyen et laisser mijoter jusqu'à ce que le sirop ait réduit de moitié. Retirer du feu et laisser refroidir.
- 2 Répartir les fruits dans des assiettes creuses et arroser de sirop à la menthe et à la cannelle. Garnir de feuilles de menthe.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1/4 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. fruit

Calories	70 Kcal
Protéines	1 g
Glucides	18 g
Fibres	1.5 g
Lipides	0 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	3 mg
Potassium	165 mg
Phosphore	16 mg