


# Salade de fruits à la menthe


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 166 gr.



| Ingrédients          | Quantité           |
|----------------------|--------------------|
| - Kiwi               | 3.000 <i>piece</i> |
| - Eau                | 0.500 <i>litre</i> |
| - Ananas             | 0.400 <i>kg</i>    |
| - Pomme              | 0.400 <i>kg</i>    |
| - Orange             | 0.300 <i>kg</i>    |
| - Sucre poudre       | 0.170 <i>kg</i>    |
| - Jus de citron vert | 0.025 <i>litre</i> |
| - Menthe             | 0.008 <i>kg</i>    |

## Progression de la recette

- Recette à réaliser avec les fruits de saison;
- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Réaliser un sirop avec le sucre et l'eau, y infuser la menthe, refroidir en cellule;
- Tailler les fruits et les ajouter au sirop;
- Dresser en verrine et réserver au froid.

Grammage portion (1 pers.) : 166 g

Coût portion (1 pers.) : 0.27 €

## Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 0.64 g

Lipides : 0.32 g (*dont ajoutés : 0.03 g*)

Glucides : 26.77 g (*dont sucres : 26.16 g*)

P / L : 2.03

Energie : 112.49 Kcal

470.20 Kj

Calcium : 25.58 mg

Sel : 12.83 mg

## Allergènes :

- Présence : aucun

- Trace : aucun