

Salade de fruits garnie d'une sauce au yogourt orange et miel

Ingédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

Salade de fruits

- 1 1/4 l (5 tasses) de fruits frais (melon, bananes, raisins, oranges, baies) ou d'autres fruits de saison

Sauce au yogourt orange et miel

- 300 ml (1 1/4 tasse) de yogourt à la vanille faible en gras
- 1 orange
- 20 ml (1 c. à soupe + 1 c. thé) de jus d'orange
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 3 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille



MATÉRIEL REQUIS : 4 planches à découper / 4 couteaux / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (grand) / bol à mélanger (petit) / ensemble de cuillères à mesurer / râpe / bols et cuillères pour la dégustation / cuillère

Préparation

Salade de fruits

- 1) Bien laver tous les fruits sous l'eau froide courante.
- 2) Peler les fruits frais et les couper en bouchées.
- 3) Mettre le tout dans un grand bol et mélanger.

Sauce au yogourt orange et miel

- 4) Râper la pelure de l'orange pour créer du zeste. Ajouter le reste de l'orange à la salade.
- 5) Dans un petit bol, combiner le yogourt, le zeste d'orange, le miel et la vanille. Bien mélanger.

- 6) Placer une portion de fruits frais dans chacun des petits bols et verser environ 30-45 ml (2-3 c. à soupe) de sauce à l'orange, au miel et au yogourt sur les fruits. On peut aussi ajouter la sauce au grand bol de fruits et mélanger le tout doucement.

Astuce du chef



Dans une salade de fruits, on peut utiliser n'importe quelle sorte de fruits. Pour savoir lesquels sont de saison, visitez le <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/guide-de-disponibilite>.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com