

Salade de fruits d'été

Recette de l'association Miam

«Tous les goûts sont dans la nature»

www.miam-asso.fr



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 à 4 abricots
- 1/4 de melon
- 1 pêche
- 1 citron vert
- 1 poignée de fraise
- 3 brins de menthe

Mise en oeuvre

Préparation : 10 minutes

Laver, dénoyauter et couper les fruits en petits morceaux. Rassembler les fruits dans un saladier. Presser le citron vert et le rajouter sur les fruits. Laver et couper les feuilles de menthe en lamelle. Rajouter la menthe à la salade de fruits.

Pourquoi manger des fruits et légumes de saison ?

Il existe de nombreux avantages à manger des produits de saison !

Le goût : les fruits et légumes locaux qui arrivent à maturité au soleil développent des saveurs que ceux mûrissant pendant le transport ne peuvent avoir.

Les besoins nutritionnels : la nature est bien faite et nous offre tout ce dont nous avons besoin au bon moment ! En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments : tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes pleins de vitamine C. En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : on trouve alors de nombreux fruits comme le melon, la pastèque qui ont des propriétés particulièrement désaltérantes !