

# Recette

   flickr



## Salade aux fruits d'automne

Niveau 

Peut-être réalisée par 

### Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

**Fruits à coque** : remplacer les noisettes par du crumble émietté ou un biscuit émietté sans fruit à coque



## Ingredients

4 pers.

**700 g** d'orange (environ **4** unités)  
**200 à 250 g** de raisin (rouge, blanc)  
**3** kiwis  
**12** noisettes (pour le croquant)  
vanille en poudre (**1** pincée)  
cannelle en poudre (**1** pincée)

## Coût

**0,90 € / pers.**

estimé achat  
matières premières

dont certains produits en bio

## Temps

**15 à 20 min**  
de préparation  
pas de cuisson

Garder 1h00  
au réfrigérateur et  
sortir env. 15 min  
avant dégustation



**Préparation :**

- Presser 2 oranges ; garder le jus de côté.
- Eplucher les 2 autres oranges ; couper en morceaux faciles à manger.
- Mettre dans un saladier
- Epluchez les kiwis ; les couper en morceaux ; ajouter dans le saladier
- Laver le raisin ; défaire les grains et les couper en deux. Ajouter aux autres fruits
- Dans le saladier, ajouter la vanille, la cannelle et le jus des 2 oranges. Mélanger délicatement et filmer
- Mettre au réfrigérateur au moins 1h00; sortir 15 min avant la dégustation
- **Juste avant le repas :**  
Répartir la salade de fruits dans 4 jolis verres. Concasser légèrement les noisettes et les parsemer sur les 4 salades de fruits.

**Alternatives et astuces**

- **Fruits de saison de printemps/été :** abricot, ananas, banane, cerise, fraise, framboise, fruit de la passion, kiwi, mangue, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire
- **Autres fruits de saison d'automne /hiver :** ananas, banane, clémentine/mandarine, figue, fruit de la passion, grenade, kaki, litchi, mangue, pamplemousse, poire, pomme
- **La pomme** ajoute du croquant mais il faut ajouter un jus de citron pour éviter qu'elle ne change de couleur
- **La pistache** non salée remplace la noisette et ajoute une touche de couleur
- **Dessert glacé :** presser les 4 oranges et mettre dans un bac au congélateur ; remuer à la fourchette de temps en temps ; vous obtiendrez un granité d'orange. Mettre le reste de la salade de fruits et les noisettes par-dessus dans 4 verres
- **Dessert complet avec un produit laitier :** ajouter du yaourt, du fromage blanc ou du suisse sous la salade de fruits

Informations

**Diététiques et nutritionnelles**

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :** les fruits (150 à 170 g net/pne)

**Pour que le repas soit complet et équilibré,** ajouter une portion adaptée de féculents et de viande/poisson/œuf (ou autres sources de protéines) ; au moins 150 g de légumes/pne et un produit laitier

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Les légumes sont riches en fibres et un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Ce plat apporte en moyenne 21 g de glucides/pne. On peut réduire la quantité de raisin pour réduire l'apport en glucides. Le raisin apporte 2 fois plus de glucides que l'orange pour le même poids

**Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI**

Ce plat ne contient aucun aliment riche en acide gras saturé. Les noisettes contiennent pratiquement 57% de lipides mais très peu d'acides gras saturés

**Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI**

Il n'y a aucun ingrédient riche en sel dans ce dessert. ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

