

SALADE DE FRUITS ARC-EN-CIEL



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Goûtez à toutes les couleurs de l'arc-en-ciel dans cette vibrante salade de fruits accompagnée d'une vinaigrette rafraîchissante!

Ingrédients

Pour la salade de fruits :

- 1 tasse (250 ml) de fraises tranchées ou de framboises
- 1 orange, tranchée et coupée
- 1 tasse (250 ml) de morceaux de mangue, frais ou congelés
- 1 tasse (250 ml) de morceaux d'ananas
- 1 banane, tranchée et coupée en dés
- 1 tasse (250 ml) de raisins verts, 1 pomme ou 2 kiwis, coupés
- 1 tasse (250 ml) de bleuets
- 1 tasse (250 ml) de mûres ou de raisins rouges
- 1/2 tasse (125 ml) de morceaux de pitahaya congelés

Pour la vinaigrette :

- Jus et zeste de deux limes

SALADE DE FRUITS ARC-EN-CIEL | 2

- 1 c. à table (30 ml) de miel
- Quelques feuilles de menthe hachées (facultatives)

Préparation

1. Sortir un grand bol. Bien laver les fruits et les sécher doucement à l'aide d'un linge à vaisselle propre.
2. Placer les fruits coupés dans le bol et les mélanger.
3. Dans un petit bol, fouetter le jus de lime, le zeste de lime et le miel.
4. Verser la vinaigrette sur la salade de fruits et bien remuer.
5. Servir dans de petits bols et garnir de feuilles de menthe, si désiré.
6. Se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant plusieurs jours. Les jus naturels se mélangeront avec la vinaigrette à la lime et développeront une saveur plus prononcée.