



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Salade de fruits en coupe d'orange

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 oranges
- 1 grenade
- 100 g de fraises
- 2 càc de miel
- 1 càc d'édulcorant de cuisson
- 1 pincée de cannelle en poudre

Préparation de la recette :

Coupez les oranges en deux et videz-les sans abîmer la peau. Placez-les dans des coupelles et réservez.

Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en dés. Ouvrez la grenade et récupérez les graines.

Dans une petite casserole, faites bouillir un verre d'eau avec le miel, la cannelle et l'édulcorant. Laissez réduire de moitié.

Arrosez les fruits de sirop, et mélangez pour bien enrober. Conservez au frais.

Au moment de servir, répartissez la salade dans les demi-oranges.