

Salade d'agrumes aux épices de Noël

Recette élaborée par notre
équipe de diététiciens

Pour **6** personnes

Préparation : **30** min

Cuisson : **5** min

Repos : **1** nuit de préférence
(au minimum 2h)



INGRÉDIENTS

- 3 oranges
- 2 pamplemousses
- 4 mandarines
- 25 cl d'eau
- 40 g de sucre de canne complet
- 1 cuillère à soupe de miel
- ½ cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 étoile de badiane
- 1 bâton de cannelle

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faites chauffer l'eau à ébullition et dès les premiers bouillons, ajoutez la cassonade et le miel. Faites fondre doucement en remuant.
- Fendez la gousse de vanille en deux, grattez l'intérieur et ajoutez le tout dans la casserole.
- Jetez le bâton de cannelle, l'étoile de badiane et le gingembre moulu. Laissez frémir 3 minutes.
- Coupez le feu et laissez refroidir la préparation.
- Pelez à vif les oranges, le pamplemousse et les mandarines. Coupez-les en tranches ou en morceaux.
- Placez les fruits dans un saladier ou des verrines individuelles et recouvrez-les avec le sirop. Laissez macérer 1 nuit au réfrigérateur et servez bien frais.



Atouts Nutritionnels

Des agrumes pour faire le plein de vitamines et mieux lutter contre les infections.

Du sucre de canne complet, le seul sucre qui conserve les sels minéraux, les vitamines et les acides aminés de la canne à sucre.

Il est possible de ne pas boire la totalité du sirop pour limiter sa consommation de sucres simples.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

82 Kcal

Protéines : 1g

Glucides : 18g

Lipides : 0g