

Salade de fruits d'hiver

Ingrédients pour 3 personnes :

Les fruits en hiver sont riches en vitamines C , exactement ce dont nous avons besoin pour booster notre immunité !

- 3 kiwis
- 1 orange
- 3 clémentines
- 2 pommes
- 1/2 citron
- graines de lin , quelques noix

Préparation :

1. Passez les pommes sous l'eau, si elles sont bio vous pouvez ne pas les éplucher et bénéficier ainsi de toutes les fibres et tous les antioxydants contenus dans la peau.
2. Epluchez les autres fruits et coupez-les en morceaux
3. Pressez le jus du demi citron sur les fruits pour éviter qu'ils ne s'oxydent mais aussi ajouter un peu de vitamine C.
4. Conservez la moitié de l'orange pour en pressez le jus également sur les fruits.
5. Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques de votre choix : basilic, menthe ou coriandre.
6. Mélangez et conservez au frais ou dégustez immédiatement.
7. Pour terminer, et donner une touche d'oméga 3 je vous invite à ajouter des cerneaux de noix et de moudre au moment de déguster votre salade de fruit des graines de lin.

