

Salade de fruits sur sirop de patate douce

Faible en calories et riche en antioxydants, vitamines A, B, C, et E, en cuivre, manganèse et bêta-carotène, la patate douce gagne à être mangée plus souvent. Même en dessert! Pour améliorer votre teint et celui de votre salade de fruits, un peu de poudre ajoutée et le tour est joué!

Végane. Sans gluten. Cuisine boréale.

Donne 6 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 1 heure minimum

Salade de fruits

Ingrédients

Voici une sélection de fruits cultivés au Québec. Il est bien sûr possible de les interchanger avec votre assortiment de fruits favoris!

1 tasse de melon cantaloup coupé en cubes

1 tasse de melon miel coupé en cubes

1 tasse de fraises coupées en cubes

1 tasse de raisins coupés en 2

1 tasse de pommes coupées en cubes

Préparation

Mettre tous les fruits dans un bol et mélanger.

Sirop

La patate douce épaissit le sirop et lui donne une subtile saveur sucrée.

Ingrédients

1/4 tasse de poudre de patate douce Inuliflora

3 tasses d'eau

2 c. à soupe de sirop d'érable

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients.

Verser sur les fruits, bien brasser et laisser macérer au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca