



Salades et soupes de fruits

Soupe de fraises à la fleur d'oranger, fruits frais



20 min **20 min** **0** **0** **157**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe de fraises

250 g **Fraise**
2 c. à soupe **Eau de fleur
d'oranger**
1 c. à soupe **Miel liquide**

Ingrédients pour les fruits

1 **Ananas**
2 **Kiwi(s)**

Étape 1

Préparation de la soupe de fraises

- 1 Laver et équeuter les fraises.
- 2 Les mettre dans le blender avec le miel et l'eau de fleur d'oranger.
- 3 Mixer et réserver.

Étape 2

Préparation des fruits frais et dressage

- 1 Eplucher et découper les kiwis en petits dés.
- 2 Préparer l'ananas.
- 3 Emincer l'ananas.
- 4 Dans les verrines, mettre des dés d'ananas et de kiwis.
- 5 Recouvrir les fruits de soupe de fraises.
- 6 Déguster très frais.