

Salade de fruits à la fleur d'oranger



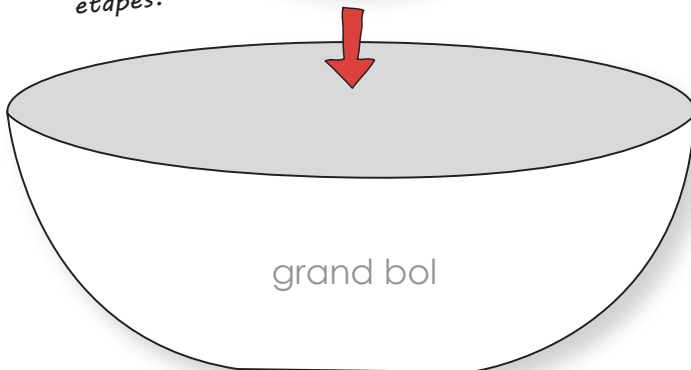
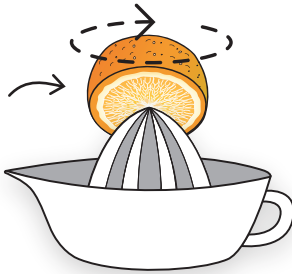
Ingrédients

4 à 6 portions

- ½ Orange (jus)
- ½ Citron (zeste)
- 5 ml (1 c. à thé) Eau de fleur d'oranger
- 2 pincées Cannelle moulue
- 2 Clémentines
- 2 quartiers Pamplemousse rose
- ½ Pomme
- 60 ml (¼ tasse) Grains de grenade
- Au goût Menthe fraîche (facultatif)

1 Presser

La ½ orange
seulement!
Garder les
autres agrumes
pour les
prochaines
étapes.

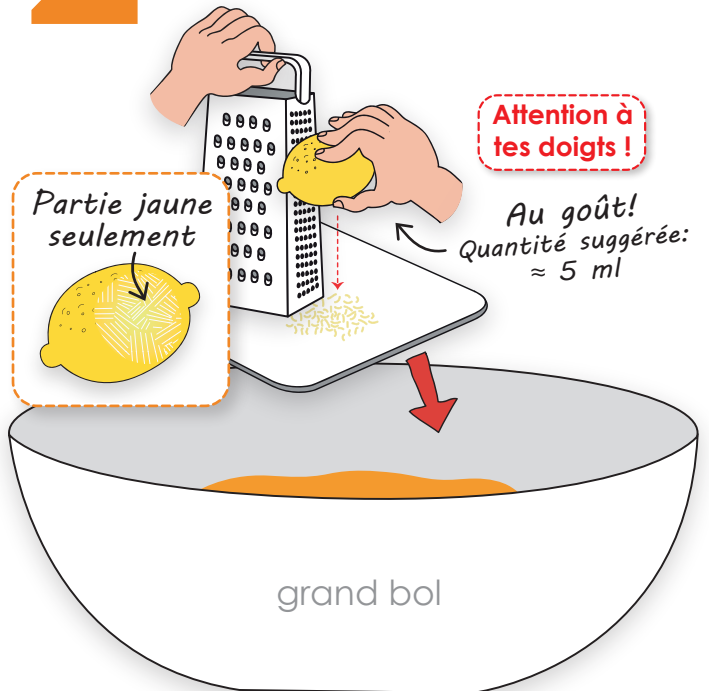


2 Râper

Attention à
tes doigts !

Partie jaune
seulement

Au goût!
Quantité suggérée:
≈ 5 ml

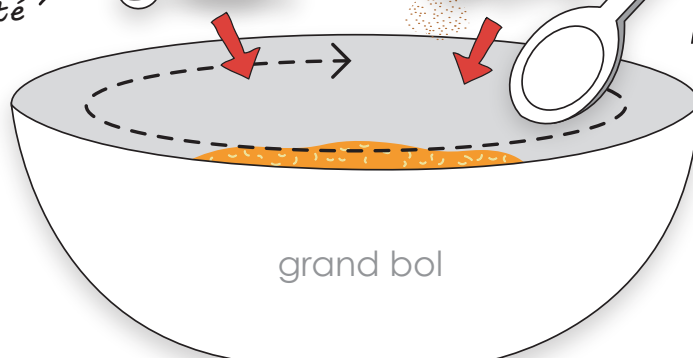


3 Mesurer

Ajuster la quantité
au goût!

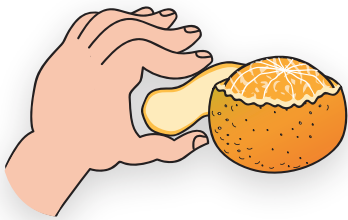
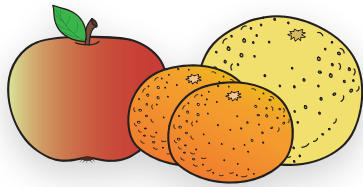


2 pincées
= 2 coups
secouer

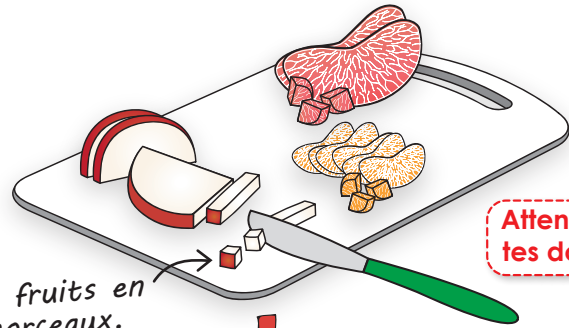


Mélanger

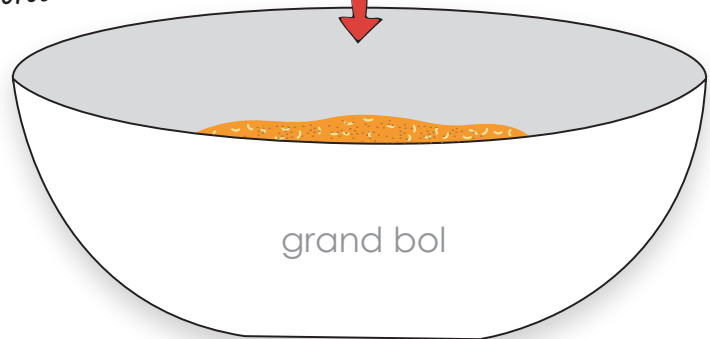
4 Couper



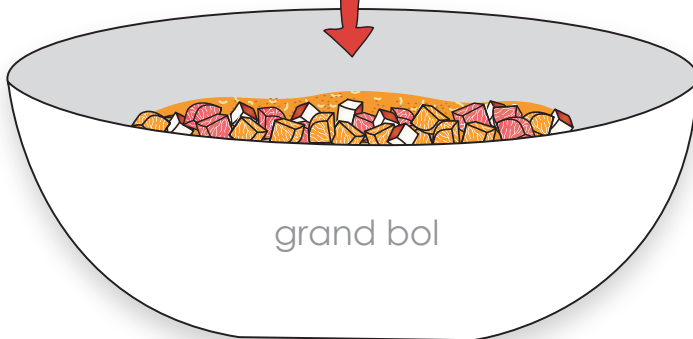
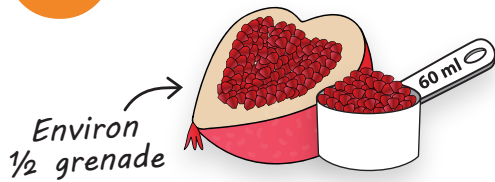
Couper les fruits en petits morceaux.



Attention à tes doigts !

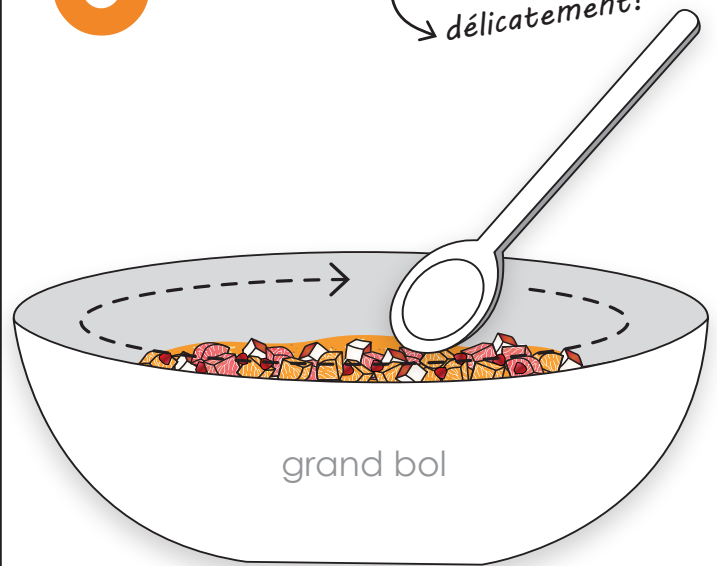


5 Mesurer



6 Mélanger

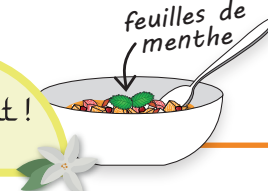
délicatement!



Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures lors de l'utilisation de la **râpe** et du **couteau**, réalisez ces techniques avec l'enfant, selon sa dextérité.
- Astuce pour **faciliter la coupe des agrumes par les enfants** à l'aide d'un couteau à beurre : divisez d'abord les fruits pelés en segments à l'aide d'un couteau dentelé, en coupant directement dans la chair, entre les membranes.
- Pour atténuer le goût amer du pamplemousse, retirez la **membrane blanche** située sous l'écorce.
- Durant les mois d'hiver, les agrumes sont délicieux et disponibles en plusieurs variétés. Agrémentez votre salade en utilisant d'autres **agrumes moins connus** : orange sanguine, tangerine, pomélo, etc.

Bon appétit !



Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org