



l'esprit de service

# Melon surprise

Les recettes plaisir  
et diététiques



Recette sucrée : Août 2016

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 melons
- 1 kiwi
- ½ mangue
- 1 banane
- 4 litchis
- 1 orange
- Le jus d'un citron
- Un peu d'édulcorant (si les fruits ne sont pas assez sucrés)



Recette élaborée par  
notre équipe de  
diététiciennes

Temps de préparation :  
25 minutes

Temps de cuisson :  
sans cuisson

## Préparation



Atout  
nutritionnel

Peu calorique malgré son  
goût sucré

Stimule le transit intestinal  
(fibres et potassium)

Riches en provitamines A,  
vitamines B9 et en  
vitamines C

- Coupez les melons en 2 et les épépinez. Mettez-les au frais.
- Epluchez le kiwi, la ½ mangue, la banane, les litchis et l'orange. Puis coupez-les en petits quartiers ou en petits cubes.
- Arrosez avec le jus de citron.
- Ajoutez un peu d'édulcorant si nécessaire.
- Placez au réfrigérateur.
  
- Garnissez les melons avec les fruits refroidis.
- Servez bien frais.

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 32

Protides : 1,2 g

Glucides : 7 g

Lipides : 0 g