



Salade d'agrumes au thym citronné

Février



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pamplemousses
- 2 oranges
- 1 citron
- 2 clémentines
- Éventuellement ½ c.à.c. de miel liquide
- 6 tiges de thym citronné

Préparation

- Fileter les pamplemousses, les oranges et les citrons. Pour ce faire, couper l'écorce et la peau sur tout le pourtour à l'aide d'un couteau. Avec un grand couteau, détacher les filets entre les membranes séparatrices, en recueillant le jus qui s'égoutte.
- Puis presser les peaux de séparation en recueillant également le jus.
- Peler les clémentines et les couper en dés.
- Mélanger les fruits, ajouter éventuellement un peu de miel.
- Effeuille le thym et en garnir la salade de fruits.



Conseil : la salade de fruits est également délicieuse avec un peu de yaourt (à la noix de coco).



20 min.



Zitrusfruchtsalat mit Zitronenthymian

Februar



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Pampelmusen
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 2 Clementinen
- Evt. ½ TL flüssiger Honig
- 6 Stiele Zitronenthymian

Zubereitung

- Pampelmusen, Orangen und Zitrone filetieren. Dazu die Schale und Haut mit einem Messer rundherum abschneiden. Mit einem großen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.
- Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.
- Clementinen schälen und würfeln.
- Früchte vermischen, eventuell etwas Honig untermischen.
- Die Thymianblättchen vom Stiel zupfen und damit den Fruchtsalat garnieren



Tipp : Der Obstsalat schmeckt auch sehr lecker mit etwas (Kokos-)Joghurt.



20 Min





Salade d'agrumes au thym citronné

Février



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pamplemousses
- 2 oranges
- 1 citron
- 2 clémentines
- Éventuellement ½ c.à.c. de miel liquide
- 6 tiges de thym citronné

Préparation

- Fileter les pamplemousses, les oranges et les citrons. Pour ce faire, couper l'écorce et la peau sur tout le pourtour à l'aide d'un couteau. Avec un grand couteau, détacher les filets entre les membranes séparatrices, en recueillant le jus qui s'égoutte.
- Puis presser les peaux de séparation en recueillant également le jus.
- Peler les clémentines et les couper en dés.
- Mélanger les fruits, ajouter éventuellement un peu de miel.
- Effeuille le thym et en garnir la salade de fruits.



Conseil : la salade de fruits est également délicieuse avec un peu de yaourt (à la noix de coco).



Zitrusfruchtsalat mit Zitronenthymian

Février



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Pampelmusen
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 2 Clementinen
- Evt. ½ TL flüssiger Honig
- 6 Stiele Zitronenthymian

Zubereitung

- Pampelmusen, Orangen und Zitrone filetieren. Dazu die Schale und Haut mit einem Messer rundherum abschneiden. Mit einem großen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.
- Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.
- Clementinen schälen und würfeln.
- Früchte vermischen, eventuell etwas Honig untermischen.
- Die Thymianblättchen vom Stiel zupfen und damit den Fruchtsalat garnieren



Tipp : Der Obstsalat schmeckt auch sehr lecker mit etwas (Kokos-)Joghurt.

