



6 délicieux toppers de l'été!

Les boost des fruits avec SPAR!

Avez-vous aussi besoin d'un peu plus de vitamines? Chez SPAR vous trouvez maintenant les meilleurs fruits d'été à des prix doux. Ils ne sont seulement super sains mais aussi vraiment savoureux.

Régalons-nous ensemble de ces délicieux fruits d'été avec ces conseils et ces recettes:

Ananas

L'ananas est un magnifique fruit exotique, à la fois par sa couleur et par sa forme. Avec son goût sucré, c'est un fruit vraiment exquis.

Conseil ananas:

Votre langue commence-t-elle aussi à picoter ou même à brûler en mangeant ce fruit tropical? Grillez, rôtissez ou cuisez votre ananas avant de le manger. Vous allez vous régaler de ce fruit exotique sans aucune plainte!



Desserts

Ananas avec marinade cannelle-jalapeno



Les plats principaux

Scampis à l'ananas mariné, sauce à l'avo...



Plats d'accompagnement
Autre

Swineapple

Fraises du terroir belge

Les fraises belges: devons-nous encore en parler? Elles sont douces, sucrées et délicates. Tout le monde les aime!

Conseil pour conserver les fraises:

L'astuce ultime pour conserver vos fraises est de laisser la couronne en place le plus longtemps possible. Après votre achat, mettez-les dans un contenant hermétique avec un morceau de papier essuie-tout. L'essuie-tout absorbe l'humidité et vous pouvez les conserver plus longtemps.





Plats d'accompagnement

[Bruschettas à la fraise](#)



Desserts

[Carpaccio de fraises au basilic et au po...](#)



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

[Salade estivale aux fraises](#)

Framboises

Les framboises sont un délicieux fruit d'été par excellence. Elles font partie des fruits rouges et sont douces, délicates et très savoureuses. Polyvalentes à utiliser dans des desserts, mais délicieuses aussi dans une salade de fruits!

Comment conserver les framboises plus longtemps:

Tout comme les fraises, vous conservez ce fruit au mieux dans un endroit réfrigéré. Placez-les dans un sac en papier avec un morceau d'essuie-tout pour absorber l'humidité.



Desserts

Parfait aux framboises



Desserts

Muffins aux framboises



Desserts

Gâteau aux framboises et au mascarpone

Melon: jaune ou vert

Un melon au goût sucré agréable et à la chair ferme. Idéal à utiliser dans votre salade de fruits préférée!

Conseil melon:

Saviez-vous que le melon est riche en vitamine C et en bêta-carotène? Ces deux nutriments aident à améliorer votre peau et à prévenir les rides. De plus, il vous aide également à améliorer votre tension artérielle.





Boissons

Limonade de melons tricolores au gingemb...



Les plats principaux

Salade pita avec melon et burrata



Collations

[Plateau apéritif à l'italienne](#)

Nectarines

La nectarine est un magnifique fruit avec une peau lisse, ce qui la rend moins fragile que la pêche. De plus, les saveurs d'une pêche mûre et d'une nectarine sont très semblables!

Conseil nectarine:

Ce fruit doux se conserve au mieux dans un endroit frais en dehors du frigo. C'est préférable pour le goût de ce fruit et son mûrissement futur. Une nectarine ne peut hélas pas être congelée.



Autre

Gaufres toastées, sucrées et salées



Autre

Sangria aux pêches



Collations

Petites brochettes de nectarines au jamb...

Myrtilles

La myrtille est un délicieux fruit d'été par excellence. Elle est douce, délicate et très savoureuse. Polyvalente à utiliser dans des desserts mais aussi exquise dans une salade de fruits!

Conseil myrtilles:

Ne lavez pas vos myrtilles avant de les manger. Elles ont une couche protectrice qui garde ce fruit frais plus longtemps. Conservez aussi ce délicieux fruit doux dans le frigo loin d'un autre fruit mûrissant.





Boissons

[Limonade myrtille-citron](#)



Plats d'accompagnement

[Brochette de porc à la sauce aux myrtill...](#)



Autre

[Pudding de chia aux myrtilles](#)

Avez-vous essayé une de ces recettes? Ou avez-vous encore des conseils ou une question au sujet des meilleurs fruits d'été? Faites-le nous savoir sans faute via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.
