

Petits fruits, grands profits

Fruits d'été frais: baies de chez nous

Ces fruits colorés du terroir belge ne sont pas seulement un régal pour les yeux, mais ils regorgent aussi de nutriments qui donnent un coup de fouet à votre corps.

Petits fruits, grands profits

1. Ces puissants **antioxydants** réduisent le risque de maladies chroniques comme les maladies cardiaques et le cancer.
2. **Riche en fibres**, qui assurent une digestion saine, régulent la glycémie et favorisent une sensation de satiété.
3. Pauvres en calories et en sucre, plein de **vitamines et de minéraux** essentiels.

Vous souhaitez donner un coup de fouet à votre corps avec nos délicieux fruits d'été ? Alors découvrez ci-dessous notre sélection de recettes pleines de bienfaits fruités !



Mix de baies

Êtes-vous du principe 'plus de baies, plus de bienfaits' ? Alors ces recettes avec un mélange de différentes baies sont peut-être pour vous !



Entrées

Plats d'accompagnement

[Salade estivale avec myrtilles, feta et...](#)



Desserts

[Cheesecake d'été non cuit](#)



Desserts

[Pizza dessert au Nutella, fruits des boi...](#)



Desserts

[Punch à la pastèque - subak hwachae](#)



Les plats principaux

[Bowl de flocons d'avoine avec chocolat,...](#)



Desserts

[Pizza de pastèque](#)

Framboises

Si vous aimez cette délicatesse douce et rouge, vous aimerez peut-être bien ces recettes à la framboise :



Desserts

Gaufrettes glacées à la vanille, chocola...



Desserts

Glace 'maison' aux framboises avec choco...



Desserts

Bol pancake protéiné aux framboises



Desserts

Parfait aux framboises



Boissons

[Ice tea églantier-rhubarbe](#)



Desserts

[Cake au yaourt skyr](#)

Fraises

Sans aucun doute le fruit d'été par excellence : les fraises belges ! Les possibilités avec ce fruit tendre sont infinies, alors découvrez ci-dessous quelques-unes de nos recettes préférées.



Desserts

Pudding au fromage cottage riche en prot...



Les plats principaux

Salade de fraises et rhubarbe



Autre

[Confiture de fraises facile](#)



Desserts

[Barre de yoghourt glacé aux fraises et g...](#)



Plats d'accompagnement

Bruschettas à la fraise



Plats d'accompagnement

Salade de couscous avec fraises, avocat...



Desserts

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



Les plats principaux

Plats d'accompagnement

[Salade estivale aux fraises](#)



Desserts

Gâteau au fromage aux fraises

Myrtilles

Ces petites bombes de vitamines constituent un en-cas idéal et elles sont de plus parfaites à travailler dans un savoureux snack. Découvrez nos favoris :



Desserts

[Barres de yaourt congelées](#)



Desserts

[Biscuits cornflakes à la banane et aux m...](#)



Plats d'accompagnement

Pains perdus



Plats d'accompagnement

Brochette de porc à la sauce aux myrtill...



Desserts

[Tarte aux myrtilles](#)



Autre

[Crêpes “santé” au yaourt à la Grecque...](#)



Boissons

Sangria "El Extravagante"



Les plats principaux

Goulasch de marcassin aux myrtilles



Les plats principaux

Tarte aux pommes et myrtilles

Mûres

Moins sucrées et plus fermes que les framboises, elles sont délicieuses à incorporer dans un plat. Vous pouvez également les combiner parfaitement avec d'autres fruits pour un équilibre des saveurs idéal !



Les plats principaux

[Salade aux mûres, fromage de chèvre et j...](#)



Desserts

[Crumble de poires et mûres](#)



Boissons

[Mocktail Italien aux mûres](#)

Cerises

Hmmm le goût délicieusement riche des cerises, qui peut y résister ? Tout simplement sur le pouce, ou dans l'un de ces délicieux plats :



Desserts

[Glaçons d'été aux cerises et au coco...](#)



Desserts

[Pavlova au mascarpone et aux cerises](#)



Les plats principaux

[Toast au levain avec ricotta et confitur...](#)



Autre

[Croissant-pudding aux cerises et caramel](#)



Autre

[Confiture de cerises au Campari](#)



Desserts

Autre

[Dessert estival au spéculoos](#)

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