

## Carpaccio d'oranges et de kiwis

Les couleurs de ce carpaccio donnent envie de le déguster. Dans la nutrition, les couleurs ont un rôle important. Ce dessert est riche en vitamine C, en potassium et en magnésium, il vous permettra de lutter entre autre contre les agressions microbiennes. N'hésitez à le manger en particulier au petit déjeuner. Vous pouvez aussi l'intégrer dans un smoothie ou un jus. Ainsi vous démarrerez la journée en forme.

**Portions :** 4

**Préparation :** 15 minutes

2 petites oranges Navel de préférence bio

2 gros kiwis ou 3 petits

1 cuil. à soupe ou à table de graines de grenade

1,5 cuil. à café ou à thé de vanille liquide

1/2 cuil à café ou à thé de jus du taillage ou à défaut d'eau



Pelez les oranges à vif et coupez-les en tranches. Réservez.

Epluchez les kiwis, taillez-les en tranches de la même épaisseur que les oranges.

Dans une assiette, disposez les oranges et les kiwis en les alternant de façon décorative.

Dans un petit récipient, mettez la vanille liquide et le jus des fruits ou l'eau. Mélangez et à l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez les fruits.

Parsemez les graines de grenade.

Couvrez d'un film cellophane ou d'un couvercle puis mettez au frais jusqu'au moment de servir.