

SALADE DE FRUITS CRÉOLE

Mars 2005 (Révisé en août 2019)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 1 ananas
- ★ 1 mangue
- ★ 2 oranges
- ★ 1 noix de coco
- ★ 1 citron vert
- ★ 1 banane bien ferme
- ★ 2 cuillères à soupe de rhum blanc
- ★ 50 g de sucre roux en poudre

Ustensiles : Saladier

Préparation : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 5,10 € (soit 0,85 € par personne)



Recette :

Au fur et à mesure que les fruits sont préparés, les déposer dans un grand saladier.

Couper la mangue de chaque côté verticalement au ras du noyau central, quadriller la chair au couteau et détacher les petits cubes de la peau. Parer l'ananas, enlever l'écorce, débiter en tranches, éliminer le cœur dur et couper la chair en dés. Peler les oranges à vif, et les couper en rondelles. Briser la noix de coco, récupérer le lait pour une autre utilisation, détacher la chair de l'enveloppe et couper en minces tranches. Peler la banane, retirer les fils blancs et la couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Bien mélanger les fruits, arroser avec le sucre et le rhum. Décorer avec le citron vert. Mettre au réfrigérateur pour au moins 1 heure. Servir très frais avec des mini rochers à la noix de coco.

Boisson :

Un Bordeaux moelleux servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.