

SALADE DE FRUITS EXOTIQUES

Décembre 2004 (Actualisé en décembre 2019)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 20 litchis (400 g)
- ★ 1 mangue
- ★ 1 ananas Victoria
- ★ 2 kiwis
- ★ 2 clémentines
- ★ 1 boîte (1/2) de papaye au sirop
- ★ 1 banane bien ferme
- ★ 1 petite grenade
- ★ 50 g de gingembre confit
- ★ 4 brins de menthe
- ★ 2 cuillères à soupe de rhum ambré
- ★ 100 g de sucre roux en poudre

Ustensiles : Bol, Saladier, Passoire fine, Casserole

Préparation : 35 mn

Cuisson : 5 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 9,60 € (soit 1,60 € par personne)



Recette :

Au fur et à mesure que les fruits sont préparés, les déposer dans un grand saladier. Couper la grenade en deux, extraire les grains en éliminant toutes les parties blanches (amères). Dans une casserole porter à frémissement 10 cl d'eau, ajouter le sucre en poudre et le dissoudre en remuant, verser la moitié des grains de grenade et poursuivre la cuisson 5 minutes à frémissement en remuant continuellement. Couvrir la casserole, laisser totalement refroidir et filtrer ce sirop dans un bol à travers une passoire fine en pressant pour extraire tous les arômes.

Éplucher les litchis et les dénoyauter. Couper chaque côté de la mangue verticalement au ras du noyau central, quadriller la chair au couteau et détacher les petits cubes de la peau. Parer l'ananas, couper la chair en dés. Peler les kiwis, les couper en 4, éliminer la partie blanche et ferme au centre du fruit et couper en dés. Peler les clémentines, éliminer les parties blanches et séparer les différentes tranches. Peler la banane, retirer les fils blancs et la couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Ouvrir la boîte de papaye et ajouter les cubes de fruits aux autres. Bien mélanger les fruits, arroser avec les sirops de papaye et de grenade et le rhum. Décorer avec du gingembre confit et des sommités de menthe. Mettre au réfrigérateur pour au moins 1 heure. Servir très frais avec des rochers à la noix de coco.

i **L'ananas Victoria** de petite taille, à la peau orangée, possède un parfum incomparable dans la famille des ananas. En provenance de l'île de la Réunion, de l'île Maurice ou d'Afrique du Sud il est assez cher car il voyage souvent par avion.

Boisson :

Un blanc doux et parfumé, un Muscat du Cap-Corse servi à 10°C. (*)

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