

SALADE DE FRAISES ET DE MELON À L'EXOTIQUE

Mai 2005 (Révisé en avril 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de fraises
- ★ 1 mangue
- ★ 1 petit melon charentais
- ★ 1 kiwi
- ★ 1 citron vert
- ★ 1 brin de menthe fraîche
- ★ 1 cuillère à soupe de sucre roux en poudre

Ustensiles : Saladier, Passoire

Préparation : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 4,25 € (soit 1,06 € par personne)



Recette :

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

Couper chaque côté de la mangue verticalement au ras du noyau central, peler les morceaux ainsi dégagés et les découper en petits cubes. Peler le kiwi, le couper en quatre, éliminer la partie blanche et ferme au centre du fruit et le couper en dés. Rincer les fraises à l'eau fraîche, les égoutter et les couper en 2 ou 4 selon la taille. Couper le melon en quatre, éliminer les pépins, détacher la chair de la peau et débiter en petits dés. Couper le citron en deux et en presser la moitié à travers une petite passoire sur les fruits. Saupoudrer de sucre roux. Décorer avec sommité de menthe fraîche, demi-citron vert et fraise entière.

Mettre au réfrigérateur et consommer très frais avec des *crêpes dentelles* bretonnes.

 Le jus de citron fait ressortir le parfum des fraises.

Boisson :

Un Muscat de Frontignan. (*)

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