



- Pelez la mangue, enlevez le noyau et coupez la chair en gros dés.
- Coupez les extrémités de l'ananas, coupez-le en deux puis en quatre dans la longueur. Enlevez les parties centrales qui sont trop dures et la peau, coupez la chair en gros dés.
- Mettez tous les fruits dans un saladier et parsemez de petites feuilles de verveine citronnelle. Vous pouvez réserver cette salade de mangue, ananas et framboises au réfrigérateur pendant une heure mais pensez à la sortir 30 mn avant de la servir pour qu'elle retrouve tous ses saveurs.



Choisissez bien vos fruits !

Vérifiez toujours qu'il n'y ait pas de fruits écrasés ou moisis en regardant sous les barquettes !

L'ananas doit être légèrement **souple** sous la pression du doigt et **dense** (plus un fruit est gorgé de sucre plus il est lourd). Son parfum doit être **puissant**. Son **plumeau** doit être **vigoureux** et **vert**. Malgré son épaisse peau, il est fragile : vérifiez qu'il ne présente **aucune tache, meurtrissure ou moisissure**.

Une astuce pour vérifier qu'il est mûr : vous pouvez **tirer sur une de ses feuilles sans effort**. La couleur, qui peut varier du vert à des tons cuivrés, n'est pas un critère de qualité et dépend uniquement de la zone où il a été cultivé.

La **mangue** doit être souple sous les doigts. Ne vous fiez pas à sa couleur qui dépend de sa variété. Une mangue verte ne signifie pas qu'elle n'est pas mûre.

Fruit climatérique, la mangue poursuit sa maturation tranquillement à l'air ambiant, vous pouvez donc la laisser mûrir chez vous et la consommer quand elle vous paraît à point.

Les **framboises** doivent être bien **charnues**, pourvues de **grains intacts** et **veloutés**. Elles ne doivent présenter aucune trace de moisissure. Vérifiez qu'il n'y ait pas de fruits écrasés ou moisis en regardant sous la barquette.

### Ingrédients :

1/2 ananas  
1 mangue  
250 g de framboises  
1 dizaine de petites  
feuilles de verveine  
citronnelle

### Variantes :

Vous pouvez varier les quantités et mettre d'autres fruits !

Servez cette salade avec des croquants aux amandes ou autres petits gâteaux secs.

