AiL MA COCOTTE!

MANGUE AUX FRUITS DE LA PASSION

1. Lavez les mangues. Avec un long couteau, incisez la mangue au centre, sur la longueur, jusqu'au noyau. Tournez délicatement les moitiés pour les détacher du noyau. L'une va se détacher facilement. Pour l'autre, vous aurez besoin de glisser la lame de votre couteau au plus près du noyau pour l'aider à se détacher. Une fois que vous aurez enlevé le noyau, pelez délicatement les moitiés de mangue. Mettez une moitié de mangue par assiette.
2. Coupez les fruits de la passion en 2. Avec une cuillère à café, videz le contenu de deux fruits de la passion dans chaque moitié de mangue. Servez aussitôt.

💡 Choisissez bien vos fruits de la passion ! Plus ils seront ridés, meilleurs ils seront ! Mais pas trop tout de même... ;-) Soupesez chaque fruit de la passion : s'il vous paraît trop léger, c'est qu'il est déshydraté et ne contiendra que très peu de chair.

Pour la mangue, ne vous fiez pas à sa couleur qui dépend de sa variété. Une mangue verte ne signifie pas qu'elle n'est pas mûre. Prenez-la dans votre main, elle doit être souple (pas molle...) sous les doigts. Pour ma part, quand je veux être sûre de ses qualités gustatives, je choisis la variété Kent. Fruit climactérique, la mangue poursuit sa maturation tranquillement à l'air ambiant donc vous pouvez l'acheter quelques jours en avance et la préparer dès qu'elle vous paraît parfaitement mûre. Vous pouvez également accélérer son mûrissement en mettant vos mangues en présence de bananes ou de pommes.

Assez facile
20 mn de préparation
Assez cher
Sans gluten
Veggie
Vegan
Cru

<u>Ingrédients pour 4 pers.</u> :

2 **mangues** (prévoyez-en une en plus - donc 3 - au cas où vous rateriez votre découpe. En effet, si la mangue n'est pas suffisamment mûre, elle ne se décollera pas facilement ...)
8 **fruits de la passion**

Variantes :

Vous pouvez utiliser d'autres fruits à la place des fruits de la passion. Accompagnez ce dessert de petits gâteaux secs. Parsemez de menthe ciselée.