



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

Ingrédients pour 8 pers. :

- 1 gros ananas
- 2 mangues
- 3 kiwis
- 3 fruits de la passion

Variantes :

Vous pouvez ajouter le jus d'une orange fraîchement pressée dans votre salade. Ou quelques feuilles de menthe ou de verveine citronnelle, ou des fruits secs (pistaches, pignons, noix de cajou, noisettes...) grossièrement concassés sur le dessus de votre salade.

De nombreuses autres versions sont possibles : En été, ajoutez des fraises, framboises, cerises... En hiver, des pommes, des poires... Regardez en bas de page pour d'autres recettes.

1. Ôtez les extrémités de l'ananas. Coupez-le en deux dans la longueur puis chaque moitié à nouveau en deux. Ôtez la partie centrale de l'ananas qui est dure. Enlevez la peau de chaque quartier, découpez en morceaux de +/- 3 à 4 cm et mettez-les dans un grand saladier.
2. Épluchez les mangues, ôtez les noyaux et découpez-les en morceaux de +/- 3 à 4 cm. Ajoutez-les dans le saladier.
3. Pelez les kiwis, coupez-les en deux dans la longueur puis en lamelles. Mettez-les dans le saladier.
4. Enfin, coupez les fruits de la passion en deux. Avec une petite cuillère, versez les graines directement dans le saladier.
5. Remuez délicatement tous les fruits, servez immédiatement ou réservez quelques heures au réfrigérateur en pensant à sortir la salade au moins 30 mn à l'avance pour qu'elle retrouve tous ses arômes.

Le plus important est de bien choisir les fruits !

Pour l'ananas, choisissez-le avec la main et le nez. Palpez-le : 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. Sa qualité dépendra surtout du moment où il a été cueilli : trop tôt, il sera acide, trop tard, sa chair sera brune, et ce n'est pas difficile à savoir... Une astuce cependant pour vérifier qu'il est mûr : si vous tirez sur l'une de ses feuilles, elle doit venir 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.

Pour la mangue, ne vous fiez pas à sa couleur qui dépend également de sa variété. Une mangue verte ne signifie pas qu'elle n'est pas mûre. Prenez-la dans votre main, elle doit être légèrement souple sous la pression des doigts, sans taches ni meurtrissures.

Pour le kiwi, prenez-le plutôt dur et surtout sans taches, il continuera à mûrir à température ambiante. C'est un fruit climactérique (qui mûrit après la récolte). Si vous le choisissez à maturité, veillez à ce qu'il soit souple au toucher (mais surtout pas mou !) et sans signe de flétrissement.

Enfin pour le fruit de la passion, son écorce lisse se ride au fur et à mesure de sa maturité. N'hésitez pas à attendre qu'il soit ridé, il sera meilleur ! Soupez-le : s'il vous paraît trop léger, c'est qu'il est déshydraté et ne contiendra que très peu de chair.

