



Salade de fruits exotiques et mendiants caramel

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes

Temps de repos : 1 heure

Recette pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

- 1 barquette de mangue C'Zon (200g)
- 1 barquette de noix de coco C'Zon (210g)
- 1 barquette d'ananas C'Zon (275g)
- 1 g d'agar-agar
- 60 à 80 gr de fruits secs (cacahuètes, cajou, pistaches, amandes etc)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 tablette de chocolat pâtissier
- Vanille en poudre

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes par touches de 30 s à 500 w.
2. Couper quelques morceaux de noix de coco en dés, les tremper dans le chocolat à l'aide d'un cure-dent, d'un pique à bulot ou une

brochette. Poser les morceaux sur du papier sulfurisé et les laisser durcir.

3. Concasser les fruits secs, les mettre dans une poêle antiadhésive, les faire griller quelques minutes et ajouter le sirop d'érable. Faire caraméliser et laisser refroidir sur une feuille de papier sulfurisé.
4. Réaliser un coulis de fruits en mixant 175 g d'ananas et 2 gros morceaux de mangue. Ajouter ensuite de l'eau jusqu'à obtenir 250 g de liquide puis 2 cuillères à soupe de sucre, une pincée de vanille en poudre et 1 g d'agar-agar.
Mettre sur le feu et laisser frémir pendant au moins 2 mn (sinon l'agar-agar ne pourra pas gélifier).
5. Couper les fruits en petits dés, les répartir dans les moules ou verrines.
6. Ajouter le coulis encore tiède dans la salade de fruits. Laisser reposer 1h au frais le temps que la gelée prenne.
7. Démouler et servir avec les fruits secs caramélisés et les pépites de coco au chocolat.

Astuce

Servez vos salades de fruits avec de la noix de coco râpée ou faites plus de pépites coco-chocolat pour un résultat moins croquant.

Cette recette se réalise avec des fruits frais prêts à l'emploi C'Zon disponibles au rayon fruits et légumes en GMS.