



Mangues rôties aux fruits de la passion

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 à 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 petites mangues coupées en deux
- 2 fruits de la Passion
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 tige de menthe effeuillée

ASTUCE

Si les mangues sont grosses, ne comptez qu'une demi-mangue par personne !

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, versez le sucre, 2 cuillerées à soupe d'eau et la pulpe des fruits de la Passion, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 3 à 4 minutes. Filtrez le tout à la passoire.
2. À l'aide d'un couteau fin, exécutez un quadrillage dans chaque demi-mangue en prenant soin de ne pas en percer la peau.
3. Faites rôtir les mangues côté chair à feu vif sur la plancha 2 à 3 minutes.
4. Retournez la peau des mangues afin d'ouvrir les entailles, puis dressez-les dans les assiettes. Versez le sirop aux fruits de la Passion par-dessus, ajoutez les feuilles de menthe et servez aussitôt.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre