



www.plancha-eno.com

Compotée de fruits minutes à l'huile d'olive et à la menthe

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 3 minutes

INGRÉDIENTS

1 mangue coupée en cubes
250 g de fraises
1 pomme coupée en tranches fines
1 kiwi pas trop mûr coupé en demi-tranches
1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet pour servir
4 tiges de menthe effeuillées
Poivre

VARIANTE

Vous pouvez varier les fruits selon les saisons.

PRÉPARATION

1. Versez l'huile d'olive sur la plancha à feu assez vif. Faites revenir les tranches de pomme et de kiwi pendant 1 minute.
2. Ajoutez la mangue et laissez-la cuire 1 minute. Ajoutez les fraises. Mélangez.
3. Retirez du feu et dressez dans les assiettes. Versez un filet d'huile d'olive, poivrez et parsemez les fruits de feuilles de menthe.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre