

VERRINE MANGUE, FRAISE, CITRON & MENTHE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 mangue = 300g
- Fraises 250g
- 1/2 citron jaune (jus et zeste)
- Vinaigre balsamique 2 càs
- Menthe fraîche

Astuces :

- Les fraises sont disponibles d'Avril à Juin.
- Privilégier les fraises françaises.
- Remplacer la mangue par de l'ananas.
- Remplacer les fraises par des framboises.
- Remplacer la menthe par du basilic.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 à 4 personnes

1. **Éplucher** la mangue et la couper en cubes.
2. **Équeuter** les fraises et les couper en morceaux.
3. Mélanger les morceaux de mangue et de fraise.
4. **Ciseler** finement les herbes aromatiques (au ciseau) et les ajouter.
5. **Zester** le citron et presser le jus.
6. Ajouter le vinaigre balsamique.
7. Mélanger le tout.
8. Facultatif : réserver **au frais 30 minutes** avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr