



*Sauces sucrées, sirops et coulis*  
**Coulis de fruits**



**10 min 10 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISON

**0**

REPOS

**262**

CALORIES

Ingrédients  
pour **4** personnes

400 g **Mangue**  
200 g **Sucre semoule**  
20 cl **Eau**

**Étape 1**

Préparation du coulis de fruits

- 1** Mettre les fruits dans une casserole, ajouter l'eau et le sucre. Porter à ébullition pendant 3 à 4 minutes.
- 2** Pour rendre le cœur des fruits bien tendre, mélanger à la cuillère et écraser un peu les fruits au besoin.
- 3** Arrêter le feu et verser les fruits refroidis et leur jus de cuisson dans le mixeur.
- 4** Ajouter éventuellement un jus de citron, et mixer jusqu'à obtenir un coulis homogène.
- 5** Débarrasser le coulis dans un bol et réserver au frais.
- 6** Pour un coulis de fruits rouges, passer le coulis au tamis afin de retirer les petits grains.