

Verrines aux fruits

Bananes et kiwis bio au nectar de mangue


15 min 15 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

193

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

4 Banane(s)
4 Kiwi(s)
50 cl Jus de mangue
1 Menthe fraîche
Étape 1

Découpe des fruits

- 1 Eplucher les bananes et les réserver.
- 2 Retirer le pédoncule et peler les kiwis à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Découper les fruits en rondelles ou en biseau et réserver dans un saladier.
- 4 Arroser les fruits de nectar de mangue et mélanger.

Étape 2

Dressage

- 1 Effeuille et ciseler la menthe avec un couteau éminceur.
- 2 Répartir les fruits dans des verrines.
- 3 Nettoyer le bord des verres à l'aide d'un papier absorbant.
- 4 Ajouter un peu de menthe et disposer les verrines sur une assiette de présentation parsemée de menthe ciselée.