

Salade de fruits mangue-litchis

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 boîte de litchis au sirop dénoyautés (250 g poids net égoutté)
- 1 mangue
- 1 citron jaune non traité
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de liqueur de litchi (facultatif)
- Menthe fraîche (décoration)

Préparation

- Coupez la mangue en cubes. Egouttez les litchis et coupez-les en deux. Prélevez le zeste du citron et pressez le jus.
- Dans un saladier, mélangez les fruits, le jus et les zestes de citron, la liqueur de litchi (ou 2 cuillères à soupe du jus des litchis au sirop) et le sucre. Remuez et placez au réfrigérateur 1 heure.
- Au moment de servir, répartissez la salade de fruits dans des coupes à dessert et décorez d'une feuille de menthe.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 287 mg**



- **Phosphore : 42 mg**



- **Sel : négligeable**