

Soupe de fruits exotiques

Préparation : 20 mn (+ 1 h de réfrigération).

Pour 4 personnes

2 mangues, 2 kiwis, 150 g de raisin blanc, 100 g de groseilles (fraîches ou surgelées), 25 cl de lait de coco non sucré, 3 c à soupe de sirop de canne, 2 c à soupe d'eau de rose (ou de fleur d'oranger), quelques brins de menthe.

Couper les mangues en deux de part et d'autre du noyau. Peler les moitiés et couper la chair en cubes. Eplucher les kiwis. Les couper en rondelles, puis en triangles. Laver et égrener le raisin. Laver les groseilles sans les égrener.

Dans un plat creux, mélanger le lait de coco, le sirop de canne et l'eau de rose (ou de fleur d'oranger). Ajouter la moitié des fruits. Réserver le reste dans une boîte hermétique. Mettre le tout 1 h minimum au réfrigérateur. Au moment de servir, garnir la soupe avec les fruits réservés. Parsemer de menthe ciselée. Servir très frais.



[Clic sur l'image pour l'agrandir](#)

[Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur](#)

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.