

*Salades et soupes de fruits*  
**Tartare de mangue**



**20 min 20 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**0**

REPOS

**120**

CALORIES

Ingrédients  
 pour **4** personnes

**2 Mangue**

15 feuille(s) **Basilic**

20 cl **Coulis de framboise**

**8 Physalis**

**1 Carambole**

**Étape 1**

Préparation du tartare de mangue

- 1 Laver la mangue sous l'eau fraîche. L'éplucher avec un économe.
- 2 Couper la mangue en deux dans la longueur avec un grand couteau.
- 3 Passer le couteau autour du noyau pour l'extraire facilement.
- 4 Couper les deux moitiés de mangue en tranches puis en petits dés. Réserver les dés dans un saladier.
- 5 Effeuille le basilic lavé et épongé. Ciseler les feuilles. Réserver avec la mangue.
- 6 Mélanger à la cuillère, filmer et réserver au frais.

**Étape 2**

Dressage

- 1 Couper la carambole en tranches.
- 2 Dans un verrine, verser du coulis de framboise. Compléter le verre avec quelques cuillères de tartare de mangue.
- 3 Parsemer le dessus de coulis de framboise, décorer avec une tranche de carambole et une physalis.