

SALADE MANGANABA AU JUS D'AGRUMES



- 2 boîtes de mangues, 2 boîtes ananas, 4 bananes
- 1/2l jus d'orange
- 2 citrons verts
- 120g de miel liquide
- 10 feuilles de menthe hachées
- 4 cardamomes vertes ouvertes
- 10 baies roses écrasées
- 10 grains de coriandre
- 1 morceau de bois de cannelle
- 2 c. à c. de gingembre moulu
- 1 c.à c. graines d'anis
- 1/2 gousse de vanille ouverte dans le sens de la longueur

Verser le jus d'orange et de citron dans une petite casserole. Y faire dissoudre le miel.

Ajouter la menthe et les épices. Porter doucement à ébullition. Laisser quelques minutes à ébullition, éteindre le feu et laisser infuser les épices dans le jus d'agrumes pendant au moins 1/4 d'heure.

Détailler les fruits en dés dans un saladier. Filtrer le jus d'agrumes au chinois et le verser sur les dés de fruit. Faire mariner au frais pendant quelques heures avant de servir.

Décorer de noix de cajou non salées et d'une feuille de menthe