

Brochettes mangues-ananas

Préparation : 15 minutes • Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

1 ananas (petit) * 2 mangues * 4 gousses de vanille

Prélevez la chair de l'ananas et taillez-la en cube. Pelez les mangues et taillez-les également en cubes.

Fendez les gousses de vanille dans la longueur et récupérez les graines à l'intérieur.

Mettez les fruits dans un saladier, mélangez-les avec les graines de vanille et laissez-les s'imprégner de la vanille.

Piquez les fruits à l'aide d'une brochette puis passez les gousses de vanille à la place des brochettes. Alternez mangue et ananas.

Servez frais.

Conseil : l'ananas est souvent conseillé dans le cadre des régimes. Il est riche en vitamines A, C et E et en fibres.

