

Soupe d'oranges et de mangues

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 0 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

-6 oranges

-2 grosses mangues (prenez de belles mangues bien mûres mais fermes)

-1 c. à soupe de fleur d'oranger

-40 cl de jus d'ananas

-1 citron vert

-½ botte de feuilles de menthe

Préparation :

Pelez à vif les oranges, découpez-les en rondelles, mettez-les dans un saladier, ajoutez-y la fleur d'oranger et réservez au frais.

Pressez le jus de la moitié de citron dans un bol et ajoutez le jus d'ananas.

Pelez les mangues, découpez leur chair en morceaux, mettez-les dans le jus d'ananas au citron. Réservez quelques petites feuilles de menthe entières, déchirez les autres ajoutez les dans le bol mélangez, ajoutez le tout dans le saladier et mélangez délicatement aux oranges.

Couvrez le saladier d'un film plastique et mettez-le au réfrigérateur au moins deux heures. Répartissez la soupe de fruits dans des bols individuels décorez de feuilles de menthe et servez très frais.

Source : Chef Suzy Palantin

<http://nutricreole.org/index.php/au-menu/desserts/133-soupe-d-oranges-et-de-mangues?print=0&download=1&id=133>