

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



coulis aux fruits

RECETTE AVEC
LES CLASSES DE CE2-CM1 DE L'ÉCOLE
LUC AMOURA 2 - 2016

COULIS DE FRUITS



coulis aux fruits

COULIS DE FRUITS

INGRÉDIENTS

- 4 bananes
- 1 ananas mûr
- 1 papaye mûre
- 1 pomme liane mûre
- 4 feuilles de menthe
- 1/4 d'une pastèque

Préparation : 30 min

4 parts

Cuisson : 0 min

1. Lavez, enlevez la peau et découpez en cubes la papaye. Mettez-les dans une assiette creuse.
2. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans une assiette creuse.
3. Enlevez la peau de l'ananas, ensuite lavez et découpez en lamelles.
4. Coupez des morceaux de pastèque, enlevez les graines ainsi que la partie verte de la pastèque.
5. Découpez la moitié en cubes. Mettez dans 2 assiettes ces pastèques découpées différemment.
6. Branchez le mixeur, mettez-y la moitié des bananes, tous les cubes de papaye mûre, le contenu d'1 pomme liane, les pastèques coupées en cubes et mixez le tout pour obtenir un coulis.
7. Versez le coulis dans le ramequin, ensuite entreposez et décorez le dessus avec les restes de bananes, de pastèques et d'ananas.
8. Posez une feuille de menthe par-dessus en la présentant bien.

Bon Appétit !