

La recette de cuisine — Un gratin de fruits exotiques

L'hiver est la saison où on trouve le plus de fruits exotiques en France. Une bonne raison d'essayer cette délicieuse recette, très appréciée les jours de fête...

Ingrédients (4 personnes)

1 petite papaye
1 grosse mangue
2 kiwis
1 gousse de vanille ou extrait de vanille
4 jaunes d'œufs
25 cl de crème liquide
50 g de sucre en poudre
15 g de beurre

Préparation

Epluchez les fruits et coupez-les en cubes d'environ 1 cm.
Répartissez les fruits dans un grand plat à gratin beurrés, ou quatre petits plats individuels.

Dans une casserole, mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et la vanille (graines d'une gousse fendue en deux ou une demi-cuillère à café d'extrait liquide).

Fouettez ce mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse. Puis incorporez la crème liquide en mélangeant doucement.

Faites réchauffer à feu très doux, et continuez de tourner doucement jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Important : faites très attention à ne pas faire bouillir ! Une fois que le mélange commence à épaissir, retirez-le du feu. S'il bout, le mélange va tourner !

Versez le mélange sur les fruits. Allumez le grill du four et faites dorer quelques minutes. Servez immédiatement.

Vincent Anthonioz

Note : Vous pouvez utiliser bien sûr beaucoup d'autres fruits exotiques, ou seulement de la mangue et des kiwis.

(English version) :

Ingredients

(4 servings)

1 small papaya
1 large mango
2 kiwis
1 vanilla pod or vanilla extract
4 egg yolks
25 cl of cream (about 8.5 oz)
50 g of sugar (about 1.75 oz)
15 g of butter (0.5 oz)

Preparation

Peel the fruits and cut them into medium sized cubes.

Place the cubes of fruit in one large or four small individual gratin dish(es); spread a thin layer of butter in each one.

In a saucepan, mix together the egg yolks, sugar and vanilla (beans from a pod or a half teaspoon of vanilla extract).

Blend with a whisk until it turns white, then add the cream and keep stirring.

Heat the mixture over a very low flame and stir constantly until it thickens.

Important: be sure that it doesn't boil! Once the mixture starts to thicken, remove it from the heat. If it starts to boil, it will curdle!

Pour the mixture over the fruit. Turn on the oven's overhead grill and bake it for a few minutes until golden brown.

Serve right away.

Bon appétit!

Note: you can, of course, use many other exotic fruits, or only mangoes and kiwis.