

Sablé léger kiwi litchi et coulis de mangue

Préparation : 20 à 25 min / Cuisson : 10 à 12 minutes

Coût de la recette : Assez coûteux

Niveau de difficulté : Facile

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 135g de farine complète
- 15g de farine blanche
- 1 càc de levure chimique
- 1 càc de sucre en poudre
- 30g de beurre
- 9cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- 2 kiwis et 10 litchis
- 1 mangue



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (therm.6), puis tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Dans un saladier, mélanger les farines avec la levure et le sucre. Incorporer le beurre à la préparation à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Arroser de lait et remuer pour obtenir une pâte humide.
2. Fariner le plan de travail, puis pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple. Etaler-la sur 5 mm d'épaisseur en formant un rectangle deux fois plus long que large. Couper 4 carrés de pâte, puis transférer-les sur la plaque de cuisson. Enfourner et laisser cuire 10 à 12 minutes.
3. Pendant ce temps, éplucher et couper les kiwis puis décortiquer les litchis et les couper en morceaux.
4. Eplucher et couper la mangue en morceaux.
5. La mixer avec un peu de jus de citron.
6. Ensuite poser chaque sablé dans une assiette puis disposer par-dessus le mélange kiwi-litchi.
7. Agrémenter de quelques traits de coulis de mangue puis server !!

Astuces : pour la décoration, vous pouvez éventuellement râper quelques zestes de citron vert.