

Dessert léger aux fruits marinés



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 yaourts blancs de votre choix (ou faisselle, etc.)
- 200g de fruits
- 15 à 20g de sucre environ (soit 1 cuillère à soupe)
 - o Les fruits qui devraient bien marcher : fraises, prunes, mangue, raisins, figue, pêches, abricots, etc. Des fruits pas trop fermes mais qui tiendront en texture, par exemple les framboises risqueraient de trop s'écraser
- 5ml de la liqueur de votre choix (soit 1 cuillère à café)
 - o Les liqueurs qui marchent bien : amaretto, limoncello, soho, liqueur de châtaigne, etc. Ça marche aussi avec des alcools plus forts mais ça peut être moins agréable à manger.
- Quelques choses de croustillant pour saupoudrer (muesli, fruits secs concassés, sarrasin, etc.)

Préparation :

Environ 1h avant de manger votre dessert, laver et éplucher si nécessaire les fruits, les couper en deux (raisins, prunes, etc. pour laisser pénétrer la marinade) et les mélanger avec le sucre et la liqueur.

Placer au frais et laisser la liqueur et le sucre faire leur effet, les fruits devraient s'assouplir et perdre un peu de leur eau.

Au moment de servir, dans le fond d'un bol disposer du yaourt, quelques fruits marinés et le croustillant de votre choix dessus.

Vous pouvez conserver les fruits 2 à 3 jours marinés comme ça, après ils sont moins agréables à manger. Plus les fruits sont fragiles moins vous pourrez les conserver mais moins longtemps ils auront à mariner.

Bon appétit !