

Le litchi



Ce petit fruit est cultivé depuis 2000 ans en Chine. On dit qu'il est un porte-

bonheur au jour de l'An. Sa coquille est rugueuse, dure et de couleur rouge rose, puis brune lorsqu'elle vieillit. Sa chair est blanche, translucide, lisse, sucrée et très juteuse. Toutefois, on doit faire attention à son gros noyau au milieu.

Valeur nutritive pour 100 g	
Eau	82 %
Protéines	0,8 g
Matière grasses	0,4 g
Glucides	16,5 g
Fibres	0,5 g
Calories	66

Très riche en vitamine C, il aide à défendre contre les infections et est aussi un antioxydant protecteur des tissus. Il est aussi efficace pour lutter contre les douleurs de l'estomac tout en régulant l'appétit.

Utilisation : il est très bon cru, mais il peut aussi accompagner un riz, des légumes, des farces, des sauces ou même servi avec de la viande et du poisson.

Litchis au caramel sorbet au thé et gingembre confit

Pour 4 portions

Ingrédients

300 g de litchis

10 morceaux de sucre

30 g de gingembre confit

5 cuil. à café de thé au jasmin

1/2 litre d'eau

150 g de sucre

1/2 citron

Préparation

Faites une infusion assez forte de thé au jasmin avec $\frac{1}{2}$ l d'eau (4 à 5 min). Ajouter 150 g de sucre au thé. Laisser refroidir et faire prendre à la sorbetière. Éplucher les litchis. En réserver une douzaine. Mettre les autres dans un saladier avec le gingembre confit coupé en petits morceaux et le jus de citron. Faire un caramel avec le sucre et une cuillère à soupe d'eau. Verser le reste du caramel sur la salade de litchis puis déposer, sur chaque assiette, une cuillerée de salade de litchis au gingembre arrosée du caramel qui « glace » immédiatement. Accompagner d'une boule de sorbet au thé. Décorer avec les litchis restants et des copeaux de gingembre confit.