



JAMAIS TROP

**CHAUVE**

# LE LITCHI

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				INDISPONIBLE				CŒUR DE SAISON			

Fruit rafraîchissant et exotique, son succès est grandissant sur les étals français. Traditionnellement associé au Nouvel an chinois, le litchi est un fruit festif qui regorge de vitamines.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Acheter de bons litchis frais ne s'improvise pas ! Toujours cueilli mûr, il reste un fruit délicat. Suivez quelques conseils pour être sûr de faire le bon choix :

- Au toucher, le fruit doit être suffisamment dur et son écorce intacte. Fuyez les litchis dont l'écorce se craquelle !
- Lorsqu'il est à maturité, le litchi présente une peau rose, parfois teintée de jaune dû au traitement naturel de conservation (fleur de soufre) qui protège leur coque. Celui-ci agit uniquement sur l'écorce et disparaît en quelques heures, dès l'exposition à la lumière du jour.

## CONSERVATION

Bien au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur, le litchi peut être gardé 15 jours.

## BIEN CUISINER LE LITCHI

Le litchi se croque à tous les moments de la journée. Dégusté principalement cru, il se cuisine et agrmente de nombreux plats : tentez l'expérience, vous ne serez pas déçu !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

# WOK DE CREVETTES AUX LITCHIS FRAIS ET À L'ANANAS

## PRÉPARATION

20 min.

## CUISSON

20 min. Poêle

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEURS

Sucrée & Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 10 litchis frais
- 1/2 ananas Victoria
- 1 c à s de sauce Teriyaki
- 500 g de crevettes décortiquées
- 1 échalote
- 2 oignons cébettes
- 1 cm de gingembre frais
- 1/2 orange pressée
- 1 c à c de fond de veau
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 tomates
- Quelques feuilles de coriandre

## ÉTAPES

- Décortiquer les litchis et les dénoyauter. Couper l'ananas en morceaux.
- Ciseler finement la citronnelle et les cébettes, et râper le gingembre.
- Éplucher puis émincer finement l'échalote. Laver, épépiner et tailler les tomates en dés.
- Dans un wok, faire revenir les échalotes, les cébettes, la citronnelle et le gingembre râpé dans l'huile d'olive pendant 3 à 4 min.
- Ajouter les crevettes et les faire sauter pendant 2 à 4 min.
- Ôter les crevettes du wok et les réserver.
- Ajouter le jus d'orange, la sauce Teriyaki, les dés de tomates, les litchis et l'ananas en morceaux puis faire chauffer pendant 10 min.
- Rajouter les crevettes dans le wok et les faire chauffer avec les fruits 2 min.
- Parsemer de coriandre fraîche ciselée juste au moment de servir accompagné d'un riz pilaf ou d'un simple riz blanc parfumé.

# WOK DE CREVETTES AUX LITCHIS FRAIS ET À L'ANANAS

