



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)*

## **Brunoise mangue citron vert et mousse vanillée**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Ingrédients (pour 3 personnes) :**

- 6 petits-suisse
- 2 càs de crème légère épaisse
- 1 gousse de vanille
- 2 càs d'édulcorant liquide
- 2 blancs d'oeufs battus en neige
- 1 mangue
- 1 zeste de citron vert
- le jus d'1/2 citron vert
- quelques feuilles de menthe

**Préparation de la recette :**

*Montez les blancs en neige à l'aide d'un robot.*

*Pendant ce temps, mélangez les petits suisses, la crème, la vanille et l'édulcorant.*

*Incorporez les blancs en neige délicatement et réservez au réfrigérateur.*

*Découpez la mangue en petits dés. Zestez le citron et versez un demi jus de citron vert. Ciselez de la menthe fraîche et mélangez bien. Dressez vos verrines en débutant par la brunoise. Coulez la mousse sur le dessus et tassez bien.*

*Placez au frais pour 2 heures au moins et dégustez bien frais.*