



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

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

Crème dessert à la mangue

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 minute

Temps de repos : 6-7 h

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 mangues*
- 300 mL de lait d'amande*
- 200 g de yaourt nature*
- 1 càc rase d'agar-agar*

Préparation de la recette :

Mixez la chair de mangue jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Dans un bol, diluez le lait d'amande et l'agar-agar.

Faites chauffer une casserole, et portez à ébullition le mélange lait/agar-agar pendant 1 minute sans cesser de remuer. Déposez le tout dans un bol et laissez refroidir à température ambiante.

Une fois la préparation refroidie, ajoutez la à la chair de mangue et mélangez. Laissez le tout prendre au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures.

Une fois le mélange solidifié, ajoutez y le yaourt et mixez.

Déposez la crème dans vos ramequin et remettez le tout 3 heures au réfrigérateur.

Elles sont à déguster bien fraîches.