


DOUCEUR MANGUE PASSION

	Préparation : 10 min Temps total : 15 min	6 portions	Facile	Valeurs nutritionnelles par portion : 1510 kJ / 362 kcal / Protides 8 g / Glucides 29 g / Lipides 22 g
---	--	------------	--------	--

INGREDIENTS:

1 mangue mûre
200 g de fromage à tartiner nature, type Philadelphia
50 g de sucre
4 fruits de la passion
200 g de crème liquide entière, très froide
2 c. à soupe de sucre vanillé Thermomix

USTENSILE:

6 coupes à dessert



PREPARATION:

1. Prélever la chair de mangue, mettre 300 g dans le bol et réserver le reste. Ajouter le fromage à tartiner et le sucre, et mélanger **20 sec/vitesse 8**. Transvaser dans six verrines. Réserver au frais.
2. Récupérer la pulpe des fruits de la passion, la mélanger délicatement à la brunoise de mangue et réserver au frais. Nettoyer et sécher le bol.
3. Insérer le fouet. Mettre la crème liquide dans le bol et monter en chantilly **1 min/vitesse 4**. 30 secondes avant la fin, ajouter le sucre vanillé par l'orifice du couvercle. Décorer les verrines d'une quenelle de chantilly et de brunoise de mangue au jus de fruits de la passion. Servir très frais.

VARIANTES:

- Pour une variante plus légère mais plus liquide, supprimez la crème chantilly.
- Pour une recette sans gluten, utilisez du sucre de canne.

INFORMATIONS

- La mangue est un fruit tropical et originaire des forêts d'Inde. Sa valeur énergétique dépend de sa teneur en glucides comprise entre 13 et 16 g pour 100 g. Son taux de glucides varie en fonction de son niveau de maturité (le fruit s'enrichit en glucides au fur et à mesure de sa maturation), mais aussi de sa variété : les mangues originaires d'Afrique sont en général un peu plus riches en glucides que celles provenant d'Amérique.
- La mangue est le fruit le mieux pourvu en carotène (provitamine A), en vitamine E et en fer (1,2 mg pour 100 g). Elle contient presque autant de vitamine C que l'orange avec 44 mg pour 100 g.

Recette Offerte par Jean-Bernard Hallez - Votre Conseiller Expert... 06-72-91-04-43

