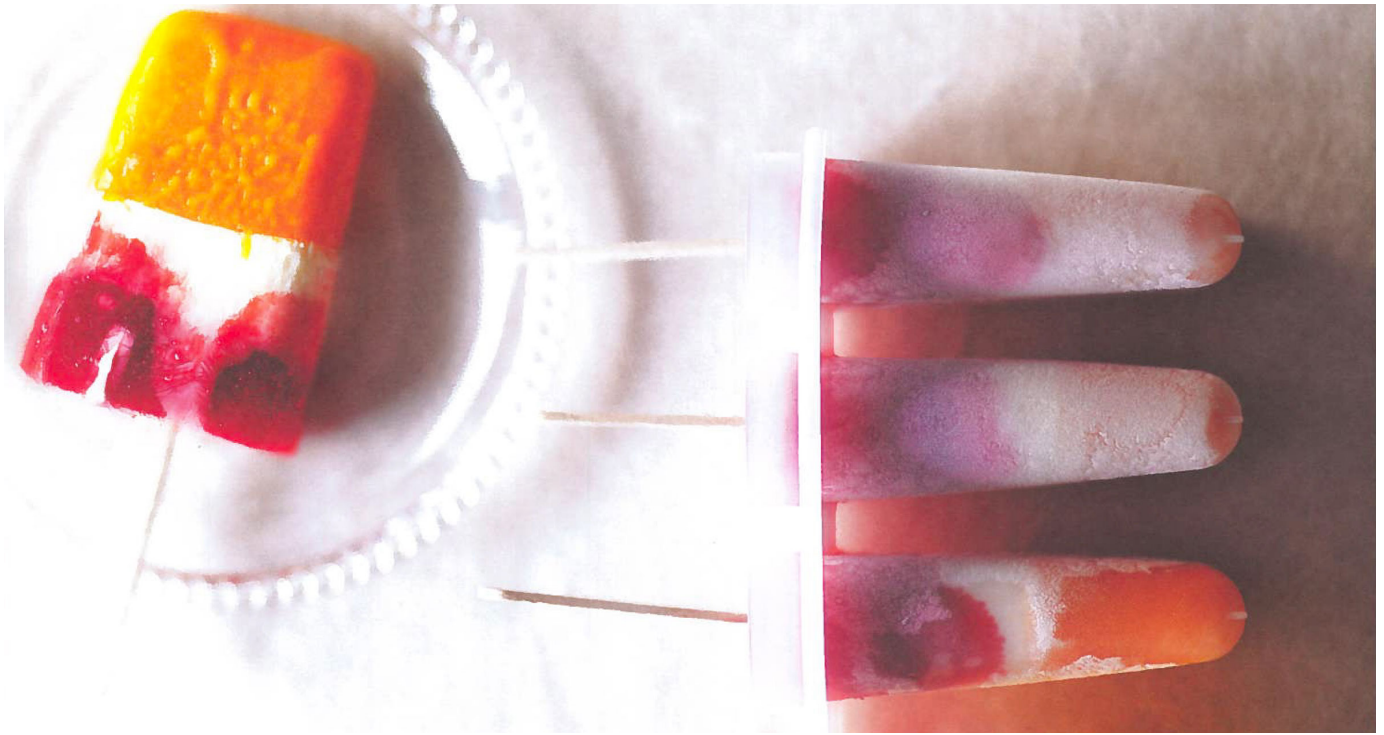




Glaces à l'eau à la mangue et aux fraises



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

325 grammes de chair de mangue
9 cuillères à soupe de miel liquide
300 ml de yaourt
2 cuillerées à thé d'extrait de vanille
300 grammes de fraises

Méthode de préparation

- 1.** Réduisez la mangue en purée dans un robot de cuisine et ajoutez 3 c. à s. de miel.
- 2.** Versez la purée dans 8 moules à glaces à l'eau de 100 ml. Réservez-les environ 2 heures au surgélateur ou jusqu'à ce que les glaces soient prises.
- 3.** Mélangez le yaourt, l'extrait de vanille et les 3 c. à s. de miel. Disposez le tout sur la glace à la mangue.
- 4.** Enfoncez les bâtonnets et réservez à nouveau 2 à 3 heures au surgélateur ou jusqu'à ce que les glaces soient prises.
- 5.** Réduisez les fraises en purée dans un robot de cuisine et ajoutez le reste du miel.
- 6.** Passez le tout sur le mélange surgelé à la vanille.
- 7.** Réservez encore les glaces 2 à 3 heures au surgélateur ou jusqu'à ce qu'elles soient prises.
- 8.** Juste avant de servir, mettez brièvement les moules surgelés dans de l'eau chaude et tirez sur le bâtonnet pour démouler les glaces.
- 9.** Saviez-vous que les mangues sont riches en vitamine C et bêta-carotène, que l'organisme convertit en vitamine A ?