VELOUTE DE MANGUE

Préparation: 15 mn

2 personnes:

1 belle mangue bien mûre
180 ml de yaourt
2 cs de sucre
Des glaçons

1. Epluchez la mangue et enlevez toute la chair du noyau.

2. Mélangez les morceaux de mangue avec le yaourt, le sucre et les glaçons et passez le tout au blender.

3. Versez dans des verrines, saupoudrez de canelle ou de noix de muscade.
Servez très frais et dégustez !

MANGUE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C et de beta-carotène, riche en fibres. Modérément calorique.

CRÈME DE MANGUES 359 calories

Préparation: 30 minutes

2 mangues mûres (600 g environ)

2 œufs

50 g de sucre

2 cs de jus de citron

2 cs de cognac

3 feuilles de gélatine

1 dl de crème fleurette

pignons

1. Coupez les mangues en deux, retirez les noyaux et détachez délicatement la pulpe de l’enveloppe des fruits. Conservez les coques des mangues, elles serviront de coupelles pour la présentation.

2. Passez la moitié de la chair au mixeur et coupez le reste en dés.

3. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites blanchir les jaunes avec le sucre, ajoutez-y la pulpe des fruits mixée et parfumez de jus de citron et de cognac.

4. Incorporez à cette préparation la gélatine trempée et dissoute mettez au frais dans une grande jatte.

5. Ajoutez délicatement les blancs d’œufs montés en neige ferme dès que la crème commence à prendre.

6. Remplissez les « coques » de la crème à la mangue, ajoutez les dés de mangue, garnissez de crème fouettée et de pignons grillés.