

Yaourt à la mangue et aux fruits de la passion

(pour 6 personnes)

Ingrédients :

- 1 grosse mangue dénoyautée et coupée en dés (300g de chair)
- 3 yaourts naturels (540g)
Aspartam selon goût
- 1 gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur
- 3 fruits de la passion coupés en deux

Préparation :

- Mixer la mangue jusqu'à l'obtention d'une purée. Mettre le yaourt dans un saladier et ajouter l'aspartam selon le goût. Gratter les graines de la gousse de vanille, les ajouter au yaourt et bien mélanger le tout.
- Mélanger la purée de mangue et le yaourt, puis répartir la préparation dans 4 verrines. Avec une cuillère à café, faire tomber les graines de fruits de la passion sur le yaourt à la mangue. Servir aussitôt.

Il faut compter 13.3g de glucides par personne pour cette recette.



Réf. 200 recettes prêtes en 10 minutes, Denis Smart, Edit. Marabout, 2014, 240p.