



Crème mangue au lait de coco et sa chantilly au mascarpone

Recette
enrichie

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 mangues
- ✓ 20cl lait de coco
- ✓ 8 feuilles de menthe

Crème Chantilly Mascarpone :

- ✓ 30g mascarpone
- ✓ 6cl crème liquide 30% MG
- ✓ 15g sucre

Matériel :

Mixeur , 4 ramequins, 1 fouet et
1 bol pour la crème chantilly

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
3,2	16,7	35	310

Recette facile : 15 min

- Eplucher les mangues et les couper en dés
- Mixer les mangues avec le lait de coco jusqu'à obtenir une crème onctueuse et lisse
- Mettre dans des ramequins et réserver au frais pendant 1h minimum
- Faire la Chantilly mascarpone :
- Détendre le mascarpone et le sucre
- Ajouter la crème et fouetter le tout
- Dresser sur la crème mangue
- Décorer avec des feuilles de menthe et Servir frais



Julie BELLEBOIS
Diététicienne Coordinatrice