

Dessert à la mangue



Préparation : 10 min

Cuisson : 0 min

Portions : 4

Ingrédients

Chair de mangues
3/4 tasse (190 ml) yogourt, sans gras
2 c.à soupe (30 ml) sucre
2 c.à soupe (30 ml) jus de citron
1/4 c.à soupe (3 ml) muscade
Feuilles de menthe

Étapes

1. Mélanger tous les ingrédients (sauf la menthe) dans un robot culinaire.
2. Servir dans des coupes et décorer avec quelques feuilles de menthe.

Note

3/4 tasse équivaut à 225 g de yogourt sans gras.
Cette recette nécessite la chair de trois mangues.