


Yogourt glacé et mangue

 30 min + 4 h au congélateur

300 g de yogourt à la grecque nature

100 g de sucre glace

1 c. s. de jus de citron

1 dl de crème entière, en chantilly

80 g de sucre

1 c. s. d'eau

100 g de noix de cajou, hachées grossièrement

¼ de c. c. de fleur de sel

¼ de c. c. de grains de poivre noir, pilés

1 mangue (d'env. 400 g), la moitié en morceaux, le reste en petits dés

1 c. s. de sucre glace

1 c. s. de jus de citron

1 c. s. d'eau

Temps en cuisine: env. 30 min

- 1. Glace:** mélanger dans un grand bol en inox yogourt, sucre glace et jus de citron. Incorporer la chantilly, laisser prendre env. 4 h à couvert au congélateur en brassant trois fois.
- 2. Pralin:** porter le sucre et l'eau à ébullition dans une grande casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Éloigner la casserole du feu, incorporer noix de cajou, fleur de sel et grains de poivre, répartir sur du papier cuisson, laisser refroidir. Hacher grossièrement le pralin.
- 3.** Mixer les morceaux de mangue avec sucre glace, jus de citron et eau.
- 4.** Répartir les petits dés de mangue et la purée de mangue dans des coupelles. Façonner des boules de yogourt glacé, dresser dessus, parsemer de noix de cajou, servir aussitôt.

Portion: 559kcal, lip 28g, glu 68g, pro 8g



Préparation à l'avance: yogourt glacé env. 2 jours avant. Mettre env. 15 min au réfrigérateur avant de servir, remuer pour assouplir.