

# Mousse aux mangues

## Dessert



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 328 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 15.0 cl Crème liquide 30pc
- 2.0 u Feuille gélatine
- 1.0 u Mangue
- 20.0 gr Sucre canne
- 0.5 u Citron Vert

### Préparation des fruits

Choisir une grosse mangue bien mure, l'éplucher et en découper la chair. Positionner dans le bol mixeur la chair de mangue, le sucre et le jus de citron puis mixer jusqu'à obtention d'un coulis bien lisse.

### Préparation de la gélatine

Mettre tremper la gélatine dans un bol d'eau froide et mettre la crème liquide au congélateur 10minutes. Egoutter la gélatine et la faire fondre dans une casserole avec une cuillère de coulis de mangue. Mélanger le tout.

### Préparation de la chantilly

Dans un bol très froid, mettre la crème liquide et la fouetter pour obtenir une chantilly ferme.

### Confection de la mousse

Avec une spatule, incorporer la chantilly progressivement dans le coulis de mangue.

### Repos

Verser la mousse dans des verres ou des coupes et les mettre au frais pendant 2 heures.

