



Mousse de mangue

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 grosses mangues bien mûres
- 25 g de sucre
- 1 cuillère à café de vanille
- 2 blancs d'œufs
- 10 cl de sucre glace
- 25 cl de fromage blanc

Préparation:

Eplucher la mangue. Détailler en morceaux.

Mettre le tout dans une casserole.

Ajouter le sucre en poudre et la vanille.

Cuire à feu doux en mélangeant régulièrement.

Mixer.

Dans un saladier, battre les blancs en neige avec une pincée de sel.

Ajouter le sucre glace et mélanger.

Ajouter le fromage blanc puis remuer doucement.

Dans chaque ramequin, mettre une couche de compote de mangue puis une couche de fromage blanc.

Mettre au frais 45 min puis servir.

Conseils diététiques « Spécial Poussée »

Il est tout à envisageable de réaliser cette recette avec un fruit plus riche en pectine pour aider à lutter contre les selles liquides, tel que la pomme ou la poire.

N'hésitez pas à agrémenter votre mousse de biscuits secs ou de madeleines.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr