



# Sorbet mangue-coco

Prépare un dessert à saveur d'été!



Tu peux remplacer la mangue par des pêches ou des ananas.

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de mangue surgelée partiellement dégelée, pour obtenir 300 ml (1 ¼ de tasse) de purée
- 125 ml (1/2 tasse) de lait de coco allégé en conserve
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de copeaux de noix de coco grillée (facultatif, pour décorer)



## Étapes de la préparation



- 1** Avec l'aide d'un adulte, réduis la mangue en purée au robot culinaire.
- 2** Dans un grand bol, mélange la purée de mangue, le lait de coco et 125 ml (1/2 tasse) de yogourt.



- 3** Distribue ensuite le mélange dans des bacs à glaçons. Place au congélateur pendant au moins deux heures.

Au moment de servir, démoule seulement la quantité de glaçons nécessaire. Conserve les autres au congélateur pour un maximum d'un mois.

- 4** Au robot culinaire, réduis les glaçons de mangue en sorbet en pulsant. Ajoute 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt à la vanille par portion et mélange pour obtenir un sorbet crémeux. Sers immédiatement.

## Valeur nutritive (par portion)

Énergie : 93 cal  
 Protéines : 3 g  
 Matières grasses : 3 g  
 Glucides : 16 g  
 Fibres : 1 g  
 Sodium : 34 mg  
 Calcium : 76 mg

