

Crème glacée à la mangue et aux framboises



Originnaire de l'Inde, puis apportée au Nouveau Monde par les Portugais, la mangue est basse en calories et une source importante d'antioxydants, de vitamines C et B5. Une excellente excuse pour la mélanger à un produit un peu plus calorique: ...la crème chantilly!

Ingrédients pour 8 à 10 personnes

500 ml de crème liquide très froide
100 grammes de sucre fin
6 mangues bien mûres
100 ml de sirop de framboises

Préparation

1. Eplucher les mangues et les passer au mixeur avec le sirop de framboises.
2. Mettre la crème liquide très froide dans un récipient très froid et fouetter à vitesse moyenne.
3. Quand la crème commence à monter, ajouter le sucre en continuant de battre.
4. Arrêter lorsque la crème est ferme (elle forme des "becs d'oiseaux" quand on retire le fouet").
5. Mélanger délicatement avec le coulis de mangue/framboise et mettre 20 minutes dans la sorbetière.

Bon appétit!