

DESSERT DIETETIQUE

DELICE DE MANGUE ET YAOURT AU BASILIC

Pour 2 personnes :

- 1 mangue fraîche ou surgelée coupée en lamelles
- 1 citron vert bio (zeste et jus)
- Graines de sésame
- Quelques feuilles de basilic
- 2 yaourts brassés sans sucre



Préparation

Faire chauffer le jus et le zeste de citron vert dans une poêle. Ajouter la mangue et faire cuire 2 minutes. Réduire la chaleur et poursuivre 1 minute.

Présenter dans un pot en verre ou verrine une alternance de mangues avec leur jus et le yaourt. Décorer avec le basilic ciselé et les graines de sésame.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	209	7	9	24

Equivalence => 1 part = 1 càs de matière grasse + 1 portion de fruits