

Recette légère : fraises au coulis de mangue

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
-

Recette sans sucre



J'avais envie de frais, de léger et d'ensoleillé. Quitte à être sous la pluie autant mettre du soleil dans son assiette. Alors j'y crois avec mon dessert de fraises au coulis de mangue. Je profite encore une dernière fois d'un fruit exotique avant de profiter enfin des fruits de saison du jardin. Si le soleil se décide à venir, il fera rougir les cerises qui sont en nombre cette année. (A moi les confitures, gelées, clafoutis...)

Il fait encore si froid que je n'ai pas installé mes tomates dans mon [potager bio en permaculture](#), ni courgette, ni aubergine d'ailleurs. J'attends des jours plus cléments. Pour le moment la roquette, les salades, le persil, les pois et les radis font leur show. Pomme de terre, fraises et framboises sont de la partie aussi, il manque juste un petit soleil pour que toute la végétation explose, elle n'attend que ça ! Elle trépigne, comme nous !

Mini bio commence son 8ème mois bien au chaud encore, je doute qu'il ait envie de prendre de l'avance en ce moment. Je croise les doigts pour avoir beau temps en Juillet pour son arrivée ;)

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Ingrédients

- 500 g de fraises
- 1 mangue
- 2 yaourts de soja nature(ou de brebis)
- 4 CS de sirop d'agave

1. Lavez les fraises, équeutez-les et coupez les en quatre. Les répartir dans les plats de service.
2. Épluchez la mangue, coupez-la en dés et déposez-les dans le bol d'un mixer.
3. Ajoutez les yaourts de soja ou de brebis au choix ainsi que le sirop d'agave.
4. Mixez finement le tout et versez sur les fraises. Servez aussitôt.

Le conseil de Karen

Ne conservez pas les fraises au réfrigérateur, vous leur feriez perdre leur saveur. Gardez-les dans un endroit frais, ou à température ambiante à défaut mais pas trop longtemps pour éviter qu'elles ne pourrissent.