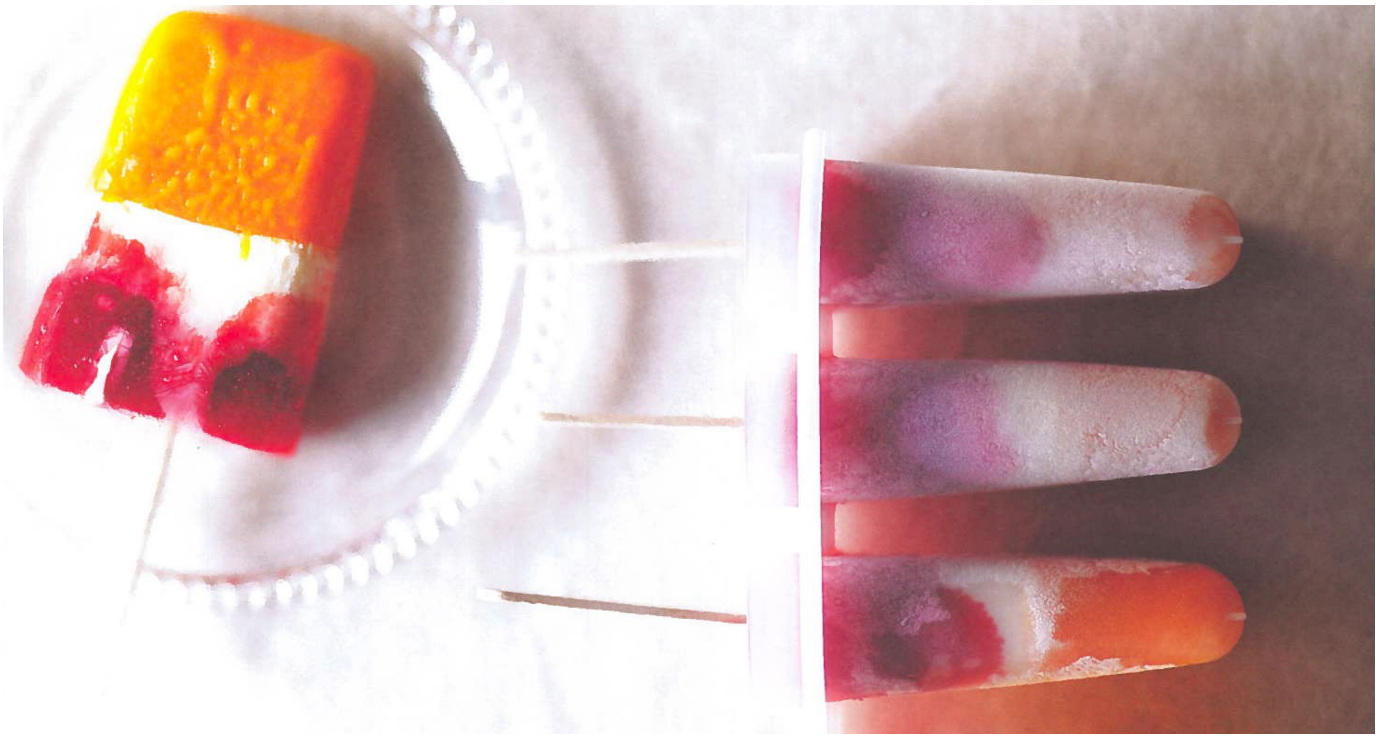

Glaces à l'eau à la mangue et aux fraises

Temps de préparation
> 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

325 grammes de chair de mangue
9 cuillères à soupe de miel liquide
300 ml de yaourt
2 cuillerées à thé d'extrait de vanille
300 grammes de fraises

Méthode de préparation

1. **Réduisez la mangue en purée dans un robot de cuisine et ajoutez 3 c. à s. de miel.**
2. **Versez la purée dans 8 moules à glaces à l'eau de 100 ml. Réservez-les environ 2 heures au surgélateur ou jusqu'à ce que les glaces soient prises.**
3. **Mélangez le yaourt, l'extrait de vanille et les 3 c. à s. de miel. Disposez le tout sur la glace à la mangue.**
4. **Enfoncez les bâtonnets et réservez à nouveau 2 à 3 heures au surgélateur ou jusqu'à ce que les glaces soient prises.**
5. **Réduisez les fraises en purée dans un robot de cuisine et ajoutez le reste du miel.**
6. **Passez le tout sur le mélange surgelé à la vanille.**
7. **Réservez encore les glaces 2 à 3 heures au surgélateur ou jusqu'à ce qu'elles soient prises.**
8. **Juste avant de servir, mettez brièvement les moules surgelés dans de l'eau chaude et tirez sur le bâtonnet pour démouler les glaces.**
9. **Saviez-vous que les mangues sont riches en vitamine C et bêtacarotène, que l'organisme convertit en vitamine A ?**