

PRÉPARATION : 45 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

4 PORTIONS



VERRINES MANGUE ET LIME

INGRÉDIENTS

4 biscuits Graham, concassés

Crème à la mangue

4 tasses de morceaux de
mangue surgelés, décongelés

$\frac{1}{3}$ tasse de lait condensé
sucré*

2 c. à soupe de jus de lime

Zeste d'une lime (réserver
un peu de zeste pour la
garniture)

Crème à la vanille

3 c. à soupe de crème à 35 %
M.G.

2 c. à soupe de fromage à la
crème, fouetté

1 c. à thé de sucre en poudre

$\frac{1}{4}$ de c. à thé d'extrait de
vanille

* Le reste de la boîte de lait condensé sucré peut être congelé.

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, à l'aide d'un pied-mélangeur, amalgamer la mangue, le jus et le zeste de lime et le lait condensé sucré jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
- 2 Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger la crème, le fromage à la crème, le sucre en poudre et l'extrait de vanille environ 1–2 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que des pics fermes se forment.
- 3 Répartir dans 4 verrines les biscuits Graham, la crème à la mangue et à la lime, et recouvrir de crème à la vanille. Garnir de zeste de lime.
- 4 Couvrir d'une pellicule plastique ou de couvercles et réfrigérer pendant 1 heure avant de servir.

Astuce : Vous pouvez doubler la recette et en conserver une partie au congélateur. Décongeler légèrement (2 heures) au réfrigérateur avant de servir.

Valeur nutritive

PAR PORTION

$\frac{1}{4}$ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

$\frac{1}{2}$ éq. féculent + 1 éq. fruit

| | |
|--------------|----------|
| Calories | 212 Kcal |
| Protéines | 4 g |
| Glucides | 34 g |
| Fibres | 2 g |
| Lipides | 8 g |
| Gras saturés | 4 g |
| Cholestérol | 25 mg |
| Sodium | 101 mg |
| Potassium | 269 mg |
| Phosphore | 106 mg |

Pour les personnes diabétiques, une portion compte pour 2 choix de glucides.