

grenade - mangue - cassis

ingrédients

2 grosses mangues mûres

200 g de cassis

recette aussi possible avec des cerises

4 grenades

yaourt (yaourt au soja)

2 cuillères à soupe de farine de coco

préparation

- coupez les grenades en deux ou en 4 morceaux

- retirez soigneusement les perles de la membrane

- passez les perles au chinois et recueillez le jus dans un bol

- pelez les mangues mûres, enlevez le noyau

- coupez-les mangues en morceaux et réduisez la chaire en purée

- ajoutez la purée de mangue au jus des grenades

- mélangez-y les baies de cassis

- placez ce mélange environ une demi-heure au congélateur jusqu'à l'obtention d'une sorte de gelée

- mélangez la farine de coco au yaourt

- remplissez 4 beaux verres d'une couche de yaourt

- versez le mélange à base de grenade par-dessus

- saupoudrez encore d'un ingrédient croustillant, comme des germes de blé, des perles de chocolat, du muesli...