

Crème glacée protéinée à la mangue



Cette crème glacée maison marie à merveille la douceur naturellement sucrée de la mangue et l'onctuosité du fromage cottage. Rafraîchissante et rassasiant, elle constitue une excellente source de glucides et de protéines après l'entraînement, ou une collation santé idéale pour les chaudes journées d'été. Un dessert à la fois délicieux, nutritif et prêt en quelques minutes, approuvé par nos nutritionnistes ! Pour une touche croquante, garnissez-la de notre [granola maison](#).

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 145

Lipides 2

Glucides 18

Fibres 1

Protéines 14

Sodium 60

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de fromage cottage 2 % m.g.

- 625 ml (2 ½ tasses) de mangues surgelées en dés
- 80 ml (? tasse) de lait écrémé en poudre
- 125 ml (½ tasse) de lait 2 % m.g.
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou miel)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- Feuilles de menthe fraîche, pour décorer (*optionnel*)

Préparation

1. Dans un robot culinaire ou un mélangeur électrique (blender), déposer tous les ingrédients. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Ajouter un peu de lait au besoin si la texture est trop épaisse ou difficile à mixer.
2. Déguster immédiatement pour une texture douce et crémeuse, ou transférer dans un contenant hermétique peu profond et congeler au moins 2 heures pour une texture plus ferme*.
3. Garnir de feuilles de menthe, si désiré.

Notes

Se conserve 1 mois au congélateur dans un contenant hermétique.

*Pour une texture optimale, consommer immédiatement après la préparation. Si vous placez la crème glacée au congélateur, la transférer au réfrigérateur environ 1 h avant de servir.



Maria Juliana Quintero
Conseillère aux ventes