

Smoothie Mangue Banane

Informations:

- Temps de préparation : 5 min
- Temps de cuisson : 0 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



Ustensiles :

- 1 shaker
- 1 planche à découper
- 1 couteau

Ingrédients :

- 1 tasse de tranches de mangue séchée bio
- 1 banane, pelée et coupée en tranches
- 4 tasses d'eau (ou jus d'orange)
- 2 cuillères à soupe de miel

Instructions :

- Coupez les fruits en morceaux .
- Mixez tous les ingrédients en ajoutant plus ou moins d'eau ou jus d'orange, il sert à liquéfier la préparation et à lui donner la texture désirée.
- Versez dans des verres et dégustez immédiatement.

Recette supplémentaire :

Vinaigrette à la mangue

- 1 tasse de mangue, coupée en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre

Dans un mixeur ou un robot ménager, mélanger tous les ingrédients à l'exception de la coriandre et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez du sel au goût si vous le souhaitez (vous pouvez toujours en ajouter plus tard).

Transférer la vinaigrette dans un bol et incorporer la coriandre juste avant de servir pour qu'elle ne perde pas sa couleur éclatante.