

Blanc manger coco, passion/menthe/café

Austin (OTF) medium



- 40 cl de lait de coco
- 4 c.à s. de noix de coco en poudre
- 4 c.à s. de lait concentré sucré
- 5 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- 4 fruits de la passion

- 10 cl de jus de fruit de la passion frais
- 5 brins de menthe
- 2 grains de café

Pour
4
personnes

- ① Dans une casserole, mélanger le lait concentré sucré, le lait de coco, Récupérer les graines de la gousse de vanille et les ajouter au mélange avec la gousse fendue et les zestes; faire chauffer doucement.
- ② Porter à ébullition, laisser frémir 2 minutes et couper le feu.
- ③ Retirer la gousse de vanille, incorporer la noix de coco en poudre et les feuilles de gélatine. Mélanger puis verser dans des demi coque de fruit de la passion.
- ④ Couper les fruits de la passion en 2 au moment de servir et récupérer la pulpe. Ciseler de la menthe fraîche et la répartir sur le dessus du blanc-manger. Rapper un grain de café à la micro plane.

COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• Les fruits de la passion sont très riches en antioxydants ils favorisent donc une bonne santé cardiovasculaire en luttant contre l'oxydation du mauvais cholestérol

(LDL-c) qui est le point de départ des lésions d'athérosclérose. Ils sont par ailleurs très riches en minéraux ; ces derniers participent à un bon contrôle de la pression artérielle.