

Régal des Caraïbes

Portions : 4 ~ Préparation : 10 minutes ~ Temps de repos : 1 heure



Ingrédients

- 1 mangue fraîche, en cubes
- 1 banane tranchée
- 250 ml (1 tasse) d'ananas broyés en conserve, dans leur jus
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- Noix de coco râpé non-sucrée, au goût

Préparation

1. Broyer la mangue et la banane dans le robot culinaire. Ajouter un peu de jus d'ananas en conserve, au besoin, pour rendre le tout homogène.
2. Dans un bol, mélanger la mangue et la banane en purée avec l'ananas, l'essence de vanille, le yogourt et les flocons d'avoine.
3. Verser dans quatre ramequins ou petits bols à dessert, puis saupoudrer de noix de coco.
4. Réfrigérer environ 1 heure avant de servir.
5. Une version pour tous les goûts

Vous n'avez pas de mangue, ni de banane? Qu'à cela ne tienne ! Remplacez la mangue et la banane par 500 ml (2 tasses) de fruits au choix (bleuets, kiwis, framboises, fraises, pêches, etc.) et mixez avec le reste des ingrédients. Les flocons d'avoine absorbent une partie du liquide, ce qui rend les bouchées très collantes et onctueuses. Pour un résultat différent, vous pouvez remplacer l'avoine par des céréales muëсли à déjeuner ou des flocons de son.