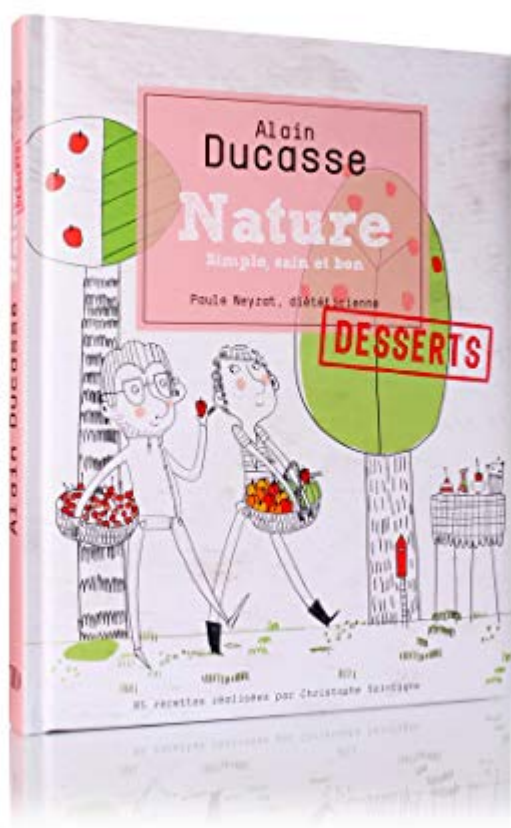


# Glace Banane et Coco, coulis mangue passion

Cette recette facile et rapide ( pas besoin de sorbetière ) est en grande partie inspirée de la recette du chef mondialement connu pour son talent, Alain Ducasse, et tirée du livre » Nature desserts » que vous pouvez vous procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



Nature dessert

**Pour la version Thermomix de cette**

**recette cliquez ici**



Glace Banane et Coco, coulis mangue passion

## **Matériel**

Vous pouvez réaliser la recette soit en forme d'esquimaux pour un goûter, soit à servir à l'assiette et dans ce cas il vous faudra des moules à muffin en silicone.

- Moules à esquimaux réutilisables. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Bemomo Moules à Glaces réutilisables DIY Frozen Ice Cream, Enfants Préfèrent Pop Moules Glace Lolly Makers avec Base | Merveilleux Cadeau Vert ou Orange (Couleur aléatoire Livraison)

ou

- des moules à muffin individuels en silicone de 6 cm de diamètre et 4 cm de haut. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Lékué Moule Muffins silicone 6 Cavités Noir Gourmet

## Ingrédients pour 4 personnes

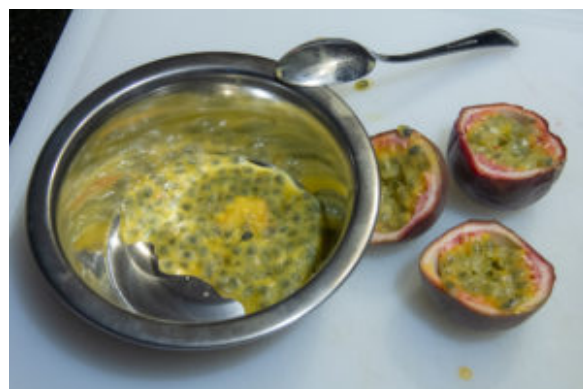
- 3 bananes
- 300 g de ricotta
- 40 g de miel
- 50 g de noix de coco en poudre

Coulis de mangue passion

- 70 g de mangue fraîche ou surgelée
- 30 g de jus frais de fruits de la passion (environ 4 à 5 fruits de la passion)
- 80 g de lait de coco

## Préparation

- Ouvrez les fruits de la passion en deux. Prélevez la chair.



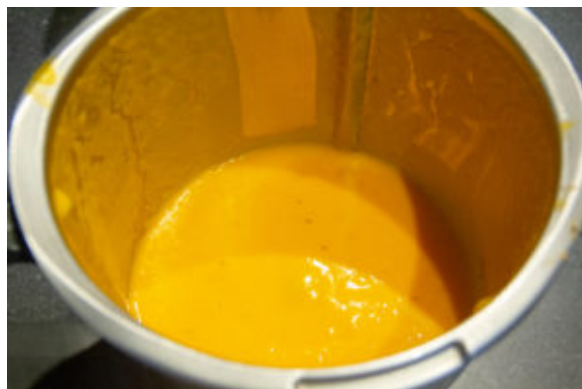
Ouvrez les fruits de la passion en deux

- Passez la chair des fruits de la passion à travers un petit tamis. Vous allez ainsi obtenir le jus des fruits et en ôter les petites graines un peu dures dont vous ne vous servirez pas.



Passez la chair des fruits de la passion à travers un petit tamis

- Mixez finement la mangue, le jus des fruits de la passion et le lait de coco. Réservez.



Mixez le tout finement

- Epluchez les bananes. Mixez-les finement avec le fromage blanc et le miel. Puis ajoutez à ce mélange la noix de coco râpée. Versez votre préparation dans les moules que

vous avez choisis (esquimaux ou moules à muffin). Placez au congélateur au minimum pendant 3 heures.



Versez votre préparation dans vos moules

- Si vous servez cette recette à l'assiette: sortez les glaces du congélateur 30 à 40 minutes avant de les servir avec le coulis. Saupoudrez de noix de coco râpées et décorez avec une petite tranche de banane fraîche ou séchée.





Glace Banane et Coco, coulis mangue passion