

Milk shake à la mangue, sans milk mais avec mangue

Les beaux jours qui reviennent me donnent toujours envie de faire un bon smoothie ou un jus de fruits pour faire le plein de vitamines. Aujourd'hui, je vous propose un **milk shake un peu revisité**, car et d'une, vous n'aurez pas besoin de le secouer dans tous les sens (le mixer avec un blender suffira amplement et limitera probablement les risques "d'éclaboussage contre les murs de la cuisine"), et de deux, vous n'aurez pas besoin de lait de vache, mais plutôt de **lait de soja vanillé**, produit souvent utilisé dans les **recettes bio**, notamment celles de **Laurence Salomon** que j'essaie de plus en plus de reproduire.

Si on résume donc la recette, c'est plutôt très simple : pour faire un bon **milk shake à la mangue**, il vous faut : **une bonne mangue**, du **bon lait de soja**, et un bon **sorbet** (toute ressemblance avec une publicité parlant d'un bon riz et d'un cube de Kub Or est purement fortuite).



Préparation : 10 min

Ingrédients pour 2 grands verres :

- 1 mangue mûre
- 2 boules de sorbet à la mangue
- 17 cl de lait de soja à la vanille (Björg)



Préparation :

1. Enlevez la peau de la mangue et le noyau, puis découpez la chair en petits morceaux.
2. Déposez les morceaux de mangue dans le bol de votre blender, ajoutez deux boules de sorbet à la mangue et le lait de soja vanillé.
3. Mixez et versez dans deux grands verres. Dégustez bien frais !