



Salades et soupes de fruits

Soupe de mangue au gingembre



25 min	10 min	0	15 min	150
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation

- 1 Préparer les mangues, les couper en dés, réserver.
- 2 Éplucher le gingembre, le râper et réserver.
- 3 Ciseler les feuilles de menthe fraîche, réserver.
- 4 Dans les verrines, déposer une couche de dés de mangue.
- 5 Saupoudrer avec la menthe fraîche, le sucre et le gingembre râpé.
- 6 Ajouter à nouveau une couche de dés de mangue, ajouter la menthe fraîche, le sucre et le gingembre râpé.
- 7 Former une dernière couche avec les ingrédients.
- 8 Mettre au réfrigérateur et laisser reposer au moins 15 minutes.
- 9 Ce temps de repos est nécessaire afin que tous les parfums de la salade se mélangent.
- 10 Déguster frais.

3 Mangue

4 c. à café **Gingembre frais**

4 branche(s) **Menthe fraîche**

12 c. à café **Sucre roux**