



## Mousse coco - mangue { sans gluten, sans lait, sans oeufs }

Marie L



Retrouvez mes recettes sur [Allergique Gourmand](#)  
**Allergène présent:** aucun des 14 allergènes majeurs  
**Garantie sans** œufs, blé / gluten, soja, arachide, fruits à coques, lait, sésame.....

Temps de préparation: 30 min

Temps de repos: 2H00

Ustensiles: un saladier – un batteur électrique – une casserole – un mixeur plongeant- 6 verrines – une poche à douilles

Ingrédients pour 6 verrines:

- 200 ml de crème de coco
- 200 ml de crème de chanvre ( SOJADE) bio
- 160 g de mangue en morceaux bio
- 40 g de sucre non raffiné bio
- 2 g d'agar agar bio



Placer la crème de coco 12H00 avant au réfrigérateur.  
Mettez la crème de chanvre avec les morceaux de mangue dans une casserole. Mixez.  
Ajoutez le sucre et l'agar agar.  
Portez la casserole sur feu doux, jusqu'aux premiers frémissements. Remuez pour ne pas que la préparation colle.  
Laissez cuire 1 min à ébullition. Éteignez et réservez.  
Mettez la crème de coco bien froide dans un saladier.  
Ajoutez 1 c à soupe de sucre non raffiné. Montez la crème en chantilly à l'aide du batteur électrique.  
Placez au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange de mangue refroidisse.  
Mélangez à l'aide d'un fouet la préparation à la mangue froide.  
Ajoutez-y délicatement la chantilly de coco. Aérez la mousse avec une spatule.  
Mettez la préparation dans une poche à douilles et remplissez 6 verrines avec.  
Placez au réfrigérateur 2H00.  
Bon appétit !!

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur [Zodiosphere.fr](http://Zodiosphere.fr)