

# SOUPE DE MELON ET MANGUE A LA MENTHE

Dimanche 18 Août  
2019

Un dessert rapide, très frais pour une chaude journée d'été

**Soupe de melon et  
mangue à la menthe pour 4 personnes et 0pp-0sp par part**

-1 gros melon \*

-1 belle mangue \*

-5 feuilles de menthe

-glace pilée

Couper le melon en 2, ôter les pépins et récupérer la chair.  
La couper en dés

Peler la mangue et détailler la chair autour du noyau aussi  
en dés

Mixer avec 5 feuilles de menthe et la glace pilée et verser  
dans 4 verres

Mettre au frais



Pas de glace pilée, mixer avec des glaçons

Si les fruits ne sont pas assez sucrés, rajouter un peu de sucralose

A servir en dessert ou même en entrée mais aussi avec un apéritif dinatoire

Pour le repas : mousse d'avocat au chèvre frais (3pp-4sp-  
recette

du 24 06 2017) -caille aux raisins et aux girolles (5pp-5sp-  
recette du 03 02

2018) -soupe de melon et mangue à la menthe (0pp-0sp). Total :  
8pp-9sp

Très bon dimanche

**Lilou 3158 :**

**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**