

# Mousse glacée de fruits rouges et lait de coco

Temps de préparation : 15 minutes

*C'est l'un de mes dessert préféré car il se prépare vraiment très rapidement, il apporte une juste note sucrée et légère sans alourdir le repas. J'ai la chance de profiter des fruits rouges du jardin quand la saison arrive et j'en profite pour les mettre dans des petits sachets que je place au congélateur. C'est donc un dessert pour toute l'année !*

## Ingrédients bio

pour 4 personnes

500 g de fraises congelées  
50 g de fraises fraîches (si possible en saison)  
1 c à soupe de sirop d'érable  
1 boîte de 400 ml de lait de coco

## RECETTE

1. **Je sors** les fraises ½ heure avant pour les ramollir un peu et je les mets dans le bol d'un blender puissant avec le lait de coco et le sucre.
2. **Je mixe** par à coup jusqu'à une consistance mousseuse.
3. **Je remplis** quatre petits ramequins de cette mousse glacée, je rejoute les fraises fraîches si c'est la saison et des feuilles de menthe. Je sers aussitôt !

SG

V

FOD



## Intérêts nutritionnels

Les fruits rouges sont une source importante de vitamine C et ont donc un impact sur la lutte contre l'oxydation de nos cellules. Ils contiennent également de la vitamine K qui est une alliée pour le système cardiovasculaire et pour nos os. Congelés, ils ne perdent que très peu de leurs qualités nutritives!