



Rouleaux de mangue au fromage blanc

17/10/2017 à 12h33

Par [Georgiana Viou](#)

Temps de préparation : 25 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 2 belles mangues fermes et mûres à la fois
- 2 fruits de la passion mûrs
- 2 blancs d'œufs
- 250 g de fromage blanc à 20% de MG
- 3 cuillères à soupe de miel
- Amandes entières grillées

Préparation :

- Epluchez les mangues et à l'aide d'une mandoline, prélevez 8 belles tranches ou 12 si vous êtes gourmand;
- Mixez le restant de la chair de mangue et ajoutez la pulpe des fruits de la passion. Mélangez et gardez au frais;
- Montez les blancs en neige. Dans un saladier, mélangez bien le fromage blanc et le miel. Ajoutez délicatement à l'aide d'un fouet les blancs montés en neige, en 2 ou 3 fois. Remuez pour obtenir un mélange homogène. Gardez la mousse ainsi obtenue au frais;
- Au moment de servir, garnissez les bandes de mangue avec cette mousse et roulez-les. Finissez avec le coulis mangue/passion et les amandes concassées.