



Lassi mangue, kaki et carotte

Ingrédients pour 4 lassi

- 500 ml de yaourt au lait d'amande
- 1 mangue
- 2 kakis
- 2 carottes
- 1 graine de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 1 càc de curry doux
- 1 càc de curcuma
- Quelques glaçons

Préparation

1. Peler et couper grossièrement les carottes.
2. Ecraser la cardamome avec le plat d'un couteau.
3. Cuire les carottes additionnées de la cardamome préalablement écrasées avec le plat du couteau ainsi que le bâton de cannelle. Réserver un peu d'eau de cuisson.
4. Nettoyer les kakis, retirer les feuilles, et les couper en 8. Réserver.
5. Peler et récupérer la chair de la mangue et réserver.
6. Mixer fruits et les carottes cuites dans le blender avec le yaourt.
7. Ajouter les épices ainsi qu'un peu d'eau de cuisson des carottes et quelques glaçons.
8. Mixer le tout et servir très frais

