

# Crème de noix de cajou aux mangues

Quelques fruits de saison  
(600gr)

100gr de noix de cajou

1 bâton de vanille

60gr de mangue séchée

6 dattes

Eau de source

1. Faites tremper séparément les noix de cajou et les mangues pendant 2 heures. Jetez l'eau de trempage des noix de cajou et rincez-les.
2. Mélangez dans le bol du blender les mangues séchées et leur eau de trempage, les noix de cajou égouttées, les dattes et la vanille.
3. Ajoutez 300ml d'eau (en comptant l'eau de trempage des mangues) et mixez finement.
4. Dressez les fruits et versez la crème de mangue.



Cuisson:  
zéro!



Prépa:  
5 min



4 p.



Dessert



## Variantes

Remplacez les mangues par des fruits de saison (framboises en été par exemple). Ajoutez alors une goutte d'HE de geranium rosat ou de citron.

## Nutri

Les noix de cajou contiennent beaucoup de tryptophane et représentent ainsi une belle idée de goûter.

