

MANGO LASSI



Le lassi est une boisson traditionnelle du nord de l'Inde, très ancienne, dont les premières traces remontent à plus de 2 000 ans. Il est originaire de la région du Pendjab, où il est souvent consommé pour accompagner des plats épicés.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
 - **Temps de cuisson:** 0 mins
 - **Portions:** 1
-

Ingredients

- Mangue mûre (fraîche ou en purée) – 1 grande mangue ou 1 tasse
 - Yaourt nature (non sucré de préférence) – 1 tasse
 - Lait (ou eau pour une version plus légère) – ½ tasse
 - Sucre (ou miel, selon le goût) – 1 à 2 cuillères à soupe
 - Cardamome moulue (facultatif) – une pincée
 - Glaçons (optionnel, pour servir frais) – quelques-uns
-

Préparation

Etape 1

Préparer la mangue: Épluche la mangue, retire le noyau et coupe-la en morceaux (ou utilise une tasse de purée de mangue si tu es pressé)

Etape 2

Mettre les ingrédients dans un blender: Ajoute dans le mixeur: les morceaux de mangue, le yaourt nature, le lait ou l'eau, le sucre ou le miel, la pincée de cardamome (facultatif), quelques glaçons (si tu veux une boisson bien fraîche)

Etape 3

Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et mousseuse: Mixe pendant 30 à 60 secondes jusqu'à ce que le mélange soit homogène et crémeux.

Etape 4

Goûter et ajuster: Tu peux ajouter un peu plus de sucre, de lait ou de cardamome selon tes préférences.

Etape 5

Servir frais: Verse dans des verres, tu peux garnir avec quelques pistaches ou amandes concassées ou une pincée de cardamome sur le dessus.