



Centre de médecine préventive et d'activité physique
de l'Institut de Cardiologie de Montréal

5055, rue St-Zotique Est Montréal
(angle 40^e Av.) Tél. : 514 374-1480

www.centrepic.org



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

Crème de mangue

2 Mangues, bien mûres, coupées en morceaux

15 à 25 ml (1 à 1½ c. à table) Gingembre frais, râpé

349 g (12,3 onces) Tofu soyeux ferme

- Au mélangeur, fouetter les mangues, le gingembre et le tofu jusqu'à ce que la crème soit lisse. Servir dans de jolies coupes à dessert.

Tiré de : Desaulniers L. et Lambert-Lagacé L. Le végétarisme à temps partiel.
Les Éditions de l'Homme. 2001.