

## Desserts glacés

# Coconut bowl


**12h20 20 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**12h**

REPOS

**254**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour la glace

4 **Banane(s)**  
2 **Mangue**  
2 **Fruit de la passion**  
40 g **Baies d'acai en poudre**  
8 c. à soupe **Lait de coco**

### Ingrédients pour le dressage

6 **Noix de coco**  
0.5 **Fruit du dragon**  
40 g **Groseilles**  
1 **Mangue**  
2 **Fruit de la passion**  
1 **Citron(s) vert(s)**  
20 g **Noix de coco rapée**

### Étape 1

#### Préparation de la coconut bowl

- 1 Avec un couteau d'office, percer les "yeux" de la noix de coco.
- 2 Puis vider le jus de coco dans un saladier.
- 3 Prendre un grand couteau et frapper fort avec la partie épaisse de la lame sur tout le tour de la noix de coco pour la fendre.
- 4 Ouvrir la noix de coco en deux et réserver.
- 5 Peler la mangue. La poser sur la planche à découper, puis à l'aide d'un couteau, couper des tranches en allant jusqu'au noyau.
- 6 Retourner la mangue et procéder de même de l'autre côté, et sur les bords.
- 7 Couper une partie des morceaux de mangue en fines lanières pour le dressage. Le reste servira à la confection du smoothie glacé.
- 8 Couper les fruits de la passion en deux. La moitié sera incorporée dans le smoothie glacé, l'autre servira au dressage.
- 9 Récupérer la banane, coupée en tronçons puis mise à congeler 12 heures auparavant.

Mettre dans le mixeur la banane congelée, la mangue

**10** Mettre dans le mixeur la banane congelée, la mangue non réservée au dressage et la moitié des fruits de la passion.

**11** Ajouter la poudre d'acaï, puis le lait de coco. Mixer.

## **Étape 2**

### Dressage

**1** Couper le fruit du dragon en tranches, puis en quartiers.

**2** Retirer un peu de chair dans la noix de coco pour laisser plus de place à la garniture.

**3** Prendre un peu de chair de noix de coco et la placer à l'intérieur de la coque pour boucher les yeux préalablement percés.

**4** Garnir la coque de smoothie glacé.

**5** Décorer le pourtour de fruits frais : des lamelles de mangue, une grappe de groseilles, un quartier de fruit du dragon, une cuillère de fruits de la passion, quelques copeaux de noix de coco et une rondelle de citron vert.

**6** Parsemer de noix de coco râpée.