

# Smoothie mangue & noix de coco aux graines de chia

Retrouvez toutes les recettes de  
Marielle sur notre blog de cuisine :

[www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)



10 minutes



Sans cuisson



1 personne

## INGRÉDIENTS

- 120 ml de lait de coco
- 2 c à c de graines de chia
- 150 g de mangue fraîche (ou 30 g de mangue séchée)
- quelques pincées de cardamome moulue

\*peut contenir des allergènes

1. Placer le lait de coco au réfrigérateur.
2. Prélever la chair de la mangue fraîche (ou couper la mangue séchée en morceaux et la réhydrater dans un peu d'eau tiède pendant 1 heure).
3. Placer tous les ingrédients dans un blender et mixer quelques secondes.
4. Verser dans un verre et déguster !



**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Hauza  
02 85 29 29 69