

Soupe à la noix de coco et aux pêches avec brochettes de fruits

durée totale **15 min.** 15 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1293 kJ / 311 kcal

Matières grasses: **11,9 g** Protéines: **4,5 g**
Glucides: **40,6 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

3 pêches mûres (ou nectarines)
200 ml de nectar de pêche
100 ml de lait de coco
2,5 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1,5 càc de jus de citron
0,5 càc de sucre
60 g de framboises
2 càc de noix de coco râpée ou en flocons

Ustensile

quelques petites brochettes en bois

PRÉPARATION

Étape 1

Peler et couper les pêches en deux pour les dénoyauter, puis les couper en petits cubes.

Étape 2

Réduire la moitié des pêches en purée avec le nectar et le lait de coco. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman, le jus de citron et le sucre.

Étape 3

Ajouter la moitié des cubes de pêche à la soupe et disposer le reste sur des brochettes avec les framboises.

Étape 4

Répartir la soupe dans des bols, garnir de flocons de noix de coco et des brochettes puis servir.