

# Mandarines givrées

(pour 5 mandarines)

## Ingrédients

5 mandarines, si possible avec leurs tiges et leurs feuilles pour la décoration (200 ml de jus de mandarine)

60 g de yaourt nature

50 g de sucre

½ jus de citron

## Note:

Il faut compter 12.7 g de glucides par mandarine.

Référence pour la composition des aliments :  
<http://www.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>

## Apprêt des mandarines

- Couper le haut des mandarines afin de former un « chapeau » orné de la tige et des feuilles.
- A l'aide d'une cuillère à café, retirer délicatement la chair afin de ne pas déchirer la mandarine, ni de trouser le dessous de la mandarine. Retirer également la chair à l'intérieur du « chapeau ».

## Préparation

- Récupérer la chair des mandarines et la mixer. Passer le mélange obtenu au tamis afin de récupérer le jus de mandarine uniquement.
- Ajouter le jus de citron, le sucre et le yaourt, et mixer.
- Verser la préparation dans les mandarines vidées, verser le reste dans un petit ramequin.
- Repositionner les « chapeaux » sur les mandarines et les placer au congélateur au minimum 4 heures.
- Une heure trente à deux heures avant le service du dessert, sortir les mandarines et les placer au frigo.
- Servir.

