



## Velouté de pêche au lait de coco



*Un smoothie léger et parfumé, qu'on peut servir en dessert ou au goûter. C'est parfait pour utiliser les fruits d'été un peu trop mûrs : on les fait légèrement compoter avec un peu de sucre, un coup de mixeur et une grosse cuil de fromage blanc plus du lait de coco pour l'onctuosité, et voilà !*

### Ingrédients (pour 1 L) :

- 5 pêches jaunes bien mûres
- 10 cl de lait de coco
- un citron vert
- 125 g de fromage blanc
- 20 g de sucre de canne
- une gousse de vanille

### Préparation :

Peler les pêches, les couper en quartiers et mettre le tout dans une casserole. Ajouter le sucre et la gousse vanille fendue en deux. Laisser cuire 5 minutes à couvert sur feu doux. Retirer la gousse de vanille, racler l'intérieur pour récupérer les graines et mélanger les graines avec les pêches compotées. Laisser tiédir.

Verser les pêches dans le blendeur avec le lait de coco et le jus de citron vert pressé. Mixer pour obtenir un mélange homogène. Laisser refroidir.

Ajouter ensuite le fromage blanc, mixer à nouveau. Verser le mélange dans des verrines et réserver au frais.

Servir bien frais.

*Le 19 Juillet 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

*Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/07/19/index.html>*