

Pâtes de fruits énergétiques mangue-gingembre à consommer pendant l'effort (par petites bouchées)



Ingrédients :

250 gr de mangue fraîche
10 gr de gingembre râpé
275 gr de sucre de canne
50 gr de sirop d'agave
6 gr de pectine (ou 1.5 sachet de
préparation pour confiture Alsa
vitpris)
4 gr de jus de citron

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Recette :

Mixer les fruits après avoir ôter peau et noyaux.

Réserver la purée de fruits et le gingembre dans une casserole.

Mélanger 1 cuil à soupe de sucre de canne avec la pectine.

Chauffer la purée de fruits à feu doux puis ajouter le mélange sucre de canne-pectine.

Porter à ébullition et ajouter le sucre de canne et le sirop d'agave.

Cuire pendant 5 mn.

Hors du feu ajouter le jus de citron.

Verser la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé (rectangulaire de préférence).

Une fois refroidie, couper la pâte en carrés.

Les carrés de pâte de fruits se conservent dans du papier sulfurisé.