

# VINAIGRETTE FESTIVE À LA MANGUE

## Ingrédients

---

- 1 tasse de mangue congelées, dégelées
- ½ tasse de poivron rouge coupé en dés
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à table de jus de lime frais
- 1 c. à table de sirop d'érable

## Préparation

---

- 1 Mettre tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance crémeuse.

## Notes

---

**Les poivrons rouges** contiennent une quantité impressionnante de vitamine C, de vitamine A et de beta carotène. Trois nutriments indispensables pour le système immunitaire.

Aussi une excellente source de potassium, de folate, de zéaxanthine et de lycopené, deux anti-oxydants qui aident à prévenir la formation de caillots, réduire les infarctus et les ACV.

**La mangue** contient un bon sucre et un nutriment spécial qui nourrit et aide le cerveau à produire la sérotonine (l'hormone du bonheur) et la dopamine (l'hormone du plaisir). Les minéraux et le bon sucre qu'elle contient voyagent jusqu'au cerveau et nourrissent les neurotransmetteurs, permettant ainsi de maintenir une bonne humeur, de réduire le stress, de protéger le cœur et de favoriser un sommeil optimal.

À noter que la mangue apporte un bon sucre au foie pour l'aider dans ses 2000 fonctions.

La mangue renferme du magnésium et d'autres minéraux qui calment le cerveau et le système nerveux. Elle a un effet apaisant sur le système digestif et favorise un bon fonctionnement intestinal. La couleur orangée de la mangue nous indique qu'elle contient du bêta-carotène, un antioxydant, qui aide à nous protéger contre les virus et à décongestionner le foie et la lymphe.



”

*Rappelons que le rôle de la lymphe est de ramasser les déchets, les résidus de virus, de bactéries et de levures de type Candida.*

*La mangue peut tolérer des températures très élevées, tout en demeurant fraîche à l'intérieur. Manger de la mangue nous permet de conserver cet état de quiétude face à des situations extrêmes de vie.*