



## Let's Learn About Mango Lassi!

*Teachers, please review this insightful background info on Mango Lassi, and share with your students in an age-appropriate way before eating the snack. Use the guiding questions to inspire discussion while your students enjoy the snack.*

**What is Nepalese New Year?** The Nepalese New Year, known as “Nepali New Year” or “Navanarsha in Nepal, is usually held in the second week of April which is the first day of Baisakh on the Bikram Sambat calendar, based on the traditional Hindu calendar system. This year, Nepalese New Year is celebrated on Sunday, April 14th. Celebrations for Nepalese New Year include parties, family gatherings, cultural processions and public events. People also take this time to reflect on the past year and make resolutions. It is a national holiday in Nepal and the day is filled with music, dance, traditional foods, and religious ceremonies. People visit temples, exchange greetings and wishes for the new year and enjoy the day with friends and family.



**Food Memories:** This delightful recipe has been shared with us by Chef Yam, the owner of Momos at the Market, a restaurant in London serving traditional Nepalese cuisine. With over 20 years of experience cooking Nepali, Western, and International dishes, Chef Yam prioritizes fresh, home-style cooking using natural ingredients. Inspired by Nepal's vibrant culture, Momos at the Market aims to spread blessings through its delicious and healthy food. Momos, handcrafted dumplings filled with chicken, pork, or veggies, are the restaurant's specialty, served with Chef Yam's signature sauce. Another highlight is Sukuti, a dried meat dish popular in Nepal, India, and Tibet. Through Momos at the Market, Chef Yam shares the essence of Nepalese cuisine, inviting individuals on a culinary journey to experience the rich flavors and traditions of Nepal.

**Mango Lassi Popsicles:** Mango lassi popsicles offer a delightful twist on a beloved South Asian classic. Lassi is a traditional yogurt-based drink originating from the Indian subcontinent, known for its creamy texture and refreshing taste. To create mango lassi, ripe mangoes are blended with yogurt, milk, sweetener, and sometimes a hint of cardamom or saffron for added flavor. This blend results in a smooth, tangy-sweet concoction bursting with the tropical essence of ripe mangoes. When transformed into popsicles, mango lassi becomes a perfect cool, creamy and delicious treat!

**We hope you enjoy this popsicle as much as Chef Yam and we do!**



## Guiding Questions

### Junior/Intermediate/Senior:

1. Have you tasted Mango Lassi before? How was it different? (if no one has, skip this question)
2. Have you tasted any foods that originate from Nepalese cultures? Discuss the flavours and the ingredients.

Examples: Momos, Sukuti, Samosas

3. Does your family have any special new year's traditions? What are they?
4. Do you have any special meals or foods that bring back good food memories when you smell or eat them? Share your food memories!

### Primary:

Sensory exploration encourages the use of descriptive language instead of just saying “yum” or “yuck”.

1. What are our five senses?
2. How does it smell?
3. How does it look?
4. How does it feel? Is it cold, smooth, creamy etc.?
5. Take a bite and focus on the taste. How would you describe the flavour?
6. Is anyone nervous to try new foods? Explain that’s okay. Why is it good to try new foods? Discuss the benefits.
7. Do you have any special meals or foods that bring back good food memories when you smell or eat them? Share your food memories!



## Mango Lassi Popsicles

*“A lassi is a traditional yogurt drink that is very cooling and refreshing. There are many versions that combine yogurt and spices such as cardamom, mint or cumin, and some that use fruit to sweeten it such as mango. Our favourite version is made with Mango, and we have adapted that into a very delicious iced popsicle. Dhua is a type of yogurt made in Nepal that is very thick and creamy; Greek yogurt is a good substitution for it. This recipe can also be made into a drink, by thinning it down with a bit of milk.”*

**Yield:** makes 12

**Difficulty:** Easy

### INGREDIENTS

- 1 ½ cups Greek yogurt
- 2 cups mango pulp or 3 ripe mangoes
- 2 tablespoons honey
- ¼ teaspoon cardamom
- ¼ teaspoon salt

### EQUIPMENT

Bowls of various sizes  
Spatula  
Blender  
Cutting board  
Chef's knife  
Measuring cups  
Measuring spoons  
Silicone popsicle mold  
Tasting spoons  
Dish towel

### DIRECTIONS

#### **Get Organized!**

Gather your mise en place; get together all of the equipment needed for the recipe and gather your ingredients.

#### **Get Prepped!**

- If using fresh ripe mango, peel and cut the mango off around the core, and dice into cubes.
- Measure out the greek yogurt, salt, honey, and cardamom into a bowl.

#### **Get Cooking!**

1. Transfer the diced mango to the blender and add the rest of the ingredients. Blend until you achieve a smooth texture. If you are using mango pulp, add the mango pulp, yogurt, cardamom, honey and salt directly to a bowl and mix together well.
2. Pour the mixture into the popsicle mold, leaving about 1 centimetre of space at the top of each mold. Place the lid on the mold and place in wooden popsicle sticks.
3. Let freeze for 8 hours or overnight.
4. To remove the popsicles, run the mold quickly under warm water to loosen the popsicles. Pop them out of the mold and serve. If you are saving them for later, wrap them in parchment paper and place them in a sealed container in the freezer for later consumption.

## Découvrons le Lassi à la mangue !

***Enseignants, veuillez consulter ces informations générales sur le Lassi à la mangue et les partager avec vos élèves d'une manière adaptée à leur âge avant de déguster l'en-cas. Utilisez les questions guides pour susciter la discussion pendant que vos élèves dégustent le goûter.***

**Qu'est-ce que le Nouvel An népalais ?** Le Nouvel An népalais, connu sous le nom de "Nepali New Year" ou "Navanarsha" au Népal, est généralement célébré au cours de la deuxième semaine d'avril, soit le premier jour de Baisakh dans le calendrier Bikram Sambat, basé sur le système calendaire hindou traditionnel. Cette année, le Nouvel An népalais est célébré le dimanche 14 avril. Les célébrations du Nouvel An népalais comprennent des fêtes, des réunions de famille, des défilés culturels et des événements publics. Les gens profitent également de cette période pour réfléchir à l'année écoulée et prendre des résolutions. C'est une fête nationale au Népal et la journée est remplie de musique, de danse, de nourriture traditionnelle et de cérémonies religieuses. Les gens visitent les temples, échangent des salutations et des vœux pour la nouvelle année et profitent de la journée avec leurs amis et leur famille.



**Souvenirs d'aliments :** Cette délicieuse recette nous a été communiquée par le chef Yam, propriétaire de Momos at the Market, un restaurant londonien proposant une cuisine népalaise traditionnelle. Avec plus de 20 ans d'expérience dans la préparation de plats népalais, occidentaux et internationaux, Chef Yam privilégie une cuisine fraîche et familiale à base d'ingrédients naturels. Inspiré par la culture vibrante du Népal, Momos at the Market vise à répandre des bénédictions par le biais de ses plats délicieux et sains. Les momos, boulettes artisanales fourrées au poulet, au porc ou aux légumes, sont la spécialité du restaurant et sont servis avec la sauce caractéristique du chef Yam. Le Sukuti, un plat de viande séchée populaire au Népal, en Inde et au Tibet, est un autre plat phare. Avec Momos at the Market, le chef Yam partage l'essence de la cuisine népalaise, invitant les gens à un voyage culinaire pour découvrir les riches saveurs et traditions du Népal.

**Popsicles à la mangue et au lassi :** Les popsicles au lassi et à la mangue sont une délicieuse variante d'un grand classique de l'Asie du Sud. Le lassi est une boisson traditionnelle à base de yaourt originaire du sous-continent indien, connue pour sa texture crémeuse et son goût rafraîchissant. Pour créer le lassi à la mangue, des mangues mûres sont mélangées à du yaourt, du lait, de l'édulcorant et parfois un soupçon de cardamome ou de safran pour ajouter de la saveur. Ce mélange donne une concoction onctueuse, acidulée et sucrée, débordant de l'essence tropicale des mangues mûres. Lorsqu'il est transformé en glace, le lassi à la mangue devient une parfaite friandise fraîche, crémeuse et délicieuse !

**Nous espérons que vous apprécierez ce popsicle autant que le chef Yam et nous !**



## Questions directrices

### Junior/Intermédiaire/Senior :

1. Avez-vous déjà goûté du Lassi à la mangue ? En quoi était-il différent ? (si personne ne l'a fait, passez cette question)
2. Avez-vous goûté des aliments issus des cultures népalaises ? Discutez des saveurs et des ingrédients.
  - Exemples : Momos, Sukuti, Samosas
3. Votre famille a-t-elle des traditions particulières pour le Nouvel An ? Quelles sont-elles ?
4. Avez-vous des plats ou des aliments particuliers qui vous rappellent de bons souvenirs lorsque vous les sentez ou les mangez ? Partagez vos souvenirs alimentaires !

### Primaire :

L'exploration sensorielle encourage l'utilisation d'un langage descriptif au lieu de dire simplement "miam" ou "beurk".

1. Quels sont nos cinq sens ?
2. Quelle est l'odeur ?
3. Comment cela se présente-t-il ?
4. Quelle est la sensation au toucher ? Est-il froid, lisse, crémeux, etc.
5. Prenez une bouchée et concentrez-vous sur le goût. Comment décririez-vous le goût ?
6. Quelqu'un est-il nerveux à l'idée de goûter de nouveaux aliments ? Expliquez que ce n'est pas grave. Pourquoi est-il bon d'essayer de nouveaux aliments ? Discutez des avantages.
7. Avez-vous des repas ou des aliments particuliers qui vous rappellent de bons souvenirs lorsque vous les sentez ou les mangez ? Partagez vos souvenirs alimentaires !



## Popsicles au lassi à la mangue

*"Un lassi est une boisson traditionnelle à base de yaourt qui est très rafraîchissante. Il existe de nombreuses versions qui associent le yaourt à des épices telles que la cardamome, la menthe ou le cumin, et d'autres qui utilisent des fruits pour l'adoucir, comme la mangue. Notre version préférée est celle à base de mangue, et nous l'avons adaptée pour en faire une délicieuse glace. Le Dhua est un type de yaourt très épais et crémeux fabriqué au Népal ; le yaourt grec peut très bien le remplacer. Cette recette peut également être transformée en boisson, en la diluant avec un peu de lait".*

**Rendement :** pour 12 personnes **Difficulté :** Facile

### INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasses de yaourt grec
- 2 tasse de pulpe de mangue  
ou 3 mangues mûres
- 2 cuillères à soupe de miel
- ¼ cuillère à café de  
cardamome
- ¼ cuillère à café de sel

### ÉQUIPEMENT

Bols de différentes tailles  
Spatule  
Mixeur  
Planche à découper  
Couteau de chef  
Tasses à mesurer  
Cuillères à mesurer  
Moule à glace en silicone  
Cuillères de dégustation  
Torchon à vaisselle

### DIRECTIONS

#### **Organisez-vous !**

Réunissez votre mise en place ; rassemblez tout le matériel nécessaire à la recette et réunissez vos ingrédients.

#### **Préparez-vous !**

- Si vous utilisez une mangue fraîche et mûre, épluchez-la et coupez-la autour du noyau, puis coupez-la en cubes.
- Verser le yaourt grec, le sel, le miel et la cardamome dans un bol.

#### **Cuisinez !**

1. Transférer la mangue coupée en dés dans le mixeur et ajouter le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si vous utilisez de la pulpe de mangue, ajoutez la pulpe de mangue, le yaourt, la cardamome, le miel et le sel directement dans un bol et mélangez bien.
2. Versez le mélange dans le moule à glace, en laissant un espace d'environ 1 centimètre en haut de chaque moule. Placez le couvercle sur le moule et introduisez des bâtonnets de glace en bois.
3. Laisser congeler pendant 8 heures ou toute une nuit.
4. Pour démouler les popsicles, passez rapidement le moule sous l'eau tiède pour détacher les popsicles. Démoulez-les et servez-les. Si vous les gardez pour plus tard, enveloppez-les dans du papier sulfurisé et placez-les dans un récipient hermétique au congélateur pour une consommation ultérieure.