

Mardi 19 août 2008

ÉTÉ GOURMAND - Glace aux fruits rouges

par Nuria Andujar



Si vous voyez rouge depuis le début de l'été, c'est aux anthocyanes qu'on le doit, ces pigments qui colorent les petits fruits et baies d'été et qui leur confèrent par la même occasion de merveilleuses vertus antioxydantes !

Que des qualités, ces fruits rouges, champions antioxydants ! Alors pourquoi ne pas essayer ma recette-express ?

INGRÉDIENTS :

- 600g de fruits rouges frais ou congelés
- 500g de crème fouettée (35% de matière grasse)
- 2 cuillérées de lait en poudre écrémé
- 200g de sucre en poudre
- un jus de citron

PRÉPARATION :

1. Fouetter la crème avec le sucre, le lait en poudre et réserver au frais.
2. Broyer les fruits rouges et le jus de citron.
3. Filtrer avec une passoire fine afin d'éviter les pépins.
4. Ajouter les fruits rouges filtrés à la crème et mélanger avec soin.

Si vous avez une machine à glace...
Mettez tout le mélange à l'intérieur de la cuvette de la machine et laissez fonctionner jusqu'à ce qu'il soit gelé.

Si vous n'avez pas de machine à glace...
Mettez tout le mélange à l'intérieur d'un moule rectangulaire et étroit, puis placez-le congélateur pendant 2 heures,

Mon truc : sortez le récipient avec la glace toutes les demi-heures pour bien mélanger la glace, afin d'éviter la cristallisation.

Et voilà ! Vous pouvez jouir d'une bonne glace rafraîchissante !!