

Crèmes glacées

Les ingrédients de base des crèmes glacées aux fruits sont la pulpe de fruit, le sirop de sucre et la crème fouettée. Le sirop de sucre ralentit la formation des cristaux de glace et la crème confère à la glace une consistance crémeuse et en affine l'arôme.

Crème glacée à la mûre

Préparation et cuisson: env. 30 min
Congélation: env. 4 heures
Pour env. 7 dl

Sirop

1 dl d'eau
100 g de sucre

porter à ébullition dans une petite casserole en remuant de temps en temps, baisser le feu, cuire env. 2 min à feu doux, laisser tiédir un peu

350 g de mûres
1 à 2 c. à soupe de jus de citron,
selon l'acidité des baies

ajouter, réduire en purée, passer à la passoire dans une large terrine en inox, laisser refroidir

2 dl de crème, fouettée

incorporer soigneusement à la masse (photo 1)

Congélation: couvrir et congeler la masse env. 4 heures, brasser 3 fois.

Service: former des boules au portionneur à glace, dresser dans des cornets gaufrés, sur assiette ou dans des coupes. Décorer à volonté avec des mûres.

Par personne: lipides 18 g, protéines 2 g, hydrates de carbone 30 g, 1226 kJ (293 kcal)

Suggestion

Selon l'acidité des mûres, ajouter évent. un peu de sucre glace à la purée de fruits terminée.

Affiner

Servir la crème glacée à la mûre avec un coulis de fruits (voir à droite).

Préparation à l'avance: préparer les crèmes glacées aux fruits et les yogourts glacés env. 1 mois à l'avance. Conserver à couvert au congélateur. Mettre au réfrigérateur env. 15 min avant de servir.

Cette recette convient aussi pour: les fraises, les framboises, des mélanges de baies.



Ajouter la moitié de la crème fouettée à la masse en remuant au fouet, incorporer soigneusement le reste avec une spatule en caoutchouc; la masse est ainsi plus aérée.



2

Yogourt glacé

Préparer la **crème glacée à la mûre**, remplacer la crème fouettée par un mélange de 180 g de **yogourt** et 2 cs de **sucre glace**. Incorporer le yogourt à la masse aux mûres, n'incorporer que 1 dl de **crème**, fouettée.

Congeler comme crème glacée à la mûre.



3

Crème glacée à l'abricot

Préparer la **crème glacée à la mûre** en remplaçant les baies par 200 g d'**abricots secs clairs** (doux); les recouvrir de 2 dl d'**eau**, bouillante, laisser reposer env. 10 min. Ajouter le sirop et le jus de citron, réduire le tout en purée. Finir de préparer la masse et congeler comme crème glacée à la mûre.



Coulis de fruits

Dans un gobelet gradué, réduire en purée les **fruits** (p. ex. abricots, fraises, framboises, mangues, mûres, myrtilles, pêches), passer à la passoire.

Idéal avec: crêpes, flan de semoule, glace, panna cotta.

Suggestion: congeler le coulis. **Conservation:** env. 6 mois.