

Purée de fruits cuite

Mise en place et préparation: env. 30 min
Pour env. 9 dl de purée

100 g de sucre

2 c. à soupe de jus de citron

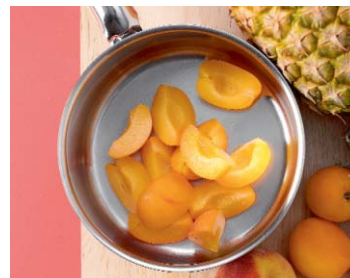
1 kg de fruits (p. ex. pêches),
en dés

Dans une grande casserole en inox, porter à ébullition le sucre, le jus de citron et les pêches, baisser la chaleur, couvrir et laisser cuire env. 10 min à feu doux. Mixer les fruits, passer au tamis, laisser refroidir. Remplir un bac à glaçons, congeler.

Suggestion: cette purée de fruits peut aussi se préparer avec des nectarines ou des abricots.

Conservation: env. 8 mois à couvert au congélateur.

Par dl: lipides 0 g, protéines 1 g, glucides 23 g, 399 kJ (96 kcal)



Granité de fruits

Mise en place et préparation: env. 10 min
Pour 4 verres d'env. 2 dl

200 g de purée de fruits cuite congelée, p. ex. purée de pêches (voir recette en haut)

env. 20 glaçons, grossièrement pilés (glace pilée: voir «Suggestion»)

Mettre les portions de pêches dans un bol, écraser finement à la fourchette. Ajouter la glace pilée, mélanger et répartir dans des verres.

Suggestion: pour la glace pilée, enfermer des glaçons dans un linge propre, écraser au rouleau à pâtisserie, garder au congélateur.

Par personne: lipides 0 g, protéines 0 g, glucides 11 g, 191 kJ (46 kcal)

La purée de fruits, c'est super bon:

- dans le birchermüseli
- dans l'eau minérale
- dans le yogourt nature
- sur les tartines
- comme coulis avec de la glace vanille
- comme dip avec des bâtonnets de fromage

Petite explication:

il est nécessaire de cuire les abricots, nectarines, pêches et ananas sinon ils bruniraient au congélateur.