



Comment procéder? La recette en vidéo:



www.cooperation-online.ch/recettevideo

Sorbets on ice

Ingrédients

Pour 4 personnes
env. 1070 kJ/256 kcal/pers.

COUPE EN GLACE

env. 1 litre d'eau
1 bouquet de mélisse*

SORBET AUX FRAISES

500 g de fraises
125 g de sucre glace*

SORBET À L'ANANAS

½ ananas* (env. 600 g)
1 gousse de vanille, fendue en long, les graines grattées
50 g de sucre glace*

Mise en place et préparation

Env. 40 minutes
Prise au congélateur:
env. 4 heures

Préparation

COUPE EN GLACE: pour que la glace soit limpide, porter l'eau à ébullition, laisser refroidir. Verser l'eau avec les feuilles de mélisse dans 4 coupelles d'env. 3 dl de contenance chacune, poser 1 coupelle plus petite d'env. 1 dl dans chacune

des grandes coupelles, mettre au congélateur env. 3 heures.

SORBET AUX FRAISES:

réserver 2 fraises pour le décor. Couper le reste de fraises en morceaux et mixer grossièrement avec le sucre glace. Mettre la masse dans un grand récipient en inox. Prise au congélateur: couvrir et congeler la masse env. 4 heures, brasser 3 fois au fouet.

SORBET À L'ANANAS:

couper le plumet et la base de l'ananas, rincer 4 belles feuilles à l'eau chaude, essuyer, réserver pour le décor. Retirer l'écorce et le cœur ligneux, couper la chair en morceaux (reste env. 400 g). Mixer l'ananas avec

les graines de vanille et le sucre glace. Mettre la masse dans un grand récipient en inox.

Prise au congélateur: voir sorbet aux fraises.

Présentation: mettre les coupelles en glace env. 15 min avant de servir au réfrigérateur. Démouler les coupelles, remettre au congélateur. Former des boules au portionneur à glace, les dresser dans les coupes en glace. Couper les fraises réservées en deux et décorer avec les feuilles d'ananas réservées.

Suggestion: préparer la glace dans la sorbetière.

* Ces ingrédients ne sont pas disponibles dans l'assortiment Coop Naturaplan.



A savoir Le sorbet, un rafraîchissement digeste



Thekla Homberger,
du service diététique de Coop

Un jus de fruits, de la purée de fruits, du sucre, une cuillère et un congélateur: il n'en faut pas plus pour faire un sorbet. Ce rafraîchissement nous vient du Moyen-Orient, où il était servi lors d'occasions solennelles. Les sorbets favorisent la digestion. C'est

pourquoi ils sont souvent servis en entremets. Réfrigérés un peu plus longtemps et donc plus fermes, ils forment un excellent dessert et en plus, ils sont exempts de graisse, ce qui ne signifie toutefois pas exempts de calories. Constitué de plus de 30% de sucre, le sorbet fournit vite un peu d'énergie, et avec ses 140 kcal par 100 g, il est plus facile à éliminer qu'une glace au lait nappée d'un coulis de chocolat.

La boisson Limonade Sambuco Naturaplan Bio

Prix: 1 fr. 30 / 50 cl
Limonade de baies de sureau, en qualité bio, contenant beaucoup de fruits et peu de sucre. Une boisson vraiment rafraîchissante.
Disponible: dans les grands magasins Coop ou via:

► **lien**
www.coopathome.ch

