

Coupe glacée à la fraise sans sorbetière

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Saison



Présence d'allergènes

En référence à la liste des
allergènes à déclaration
obligatoire (ADO) :

lait/protéines de lait de vache :
remplacer le petit suisse
par 240 g de substitut végétal

Ingédients

4
pers.

500 g de fraises de votre choix
4 petits suisses nature (**60g** pièce)
1 sachet de sucre vanillé
1 C à café de sucre en poudre
1 à 2 branches de feuilles de menthe fraîche

Coût

1,50 € / pers.
estimé achat
matières premières

(calcul avec fraises à
5€/500g)



Temps

20 min

de préparation
et cuisson

et **3h00** de prise
au congélateur

pas de cuisson



Coupe glacée à la fraise sans sorbetière

Préparation de la glace :

- Laver 350 g de fraises et équeuter-les ensuite (on garde 150 g de fraise pour le montage de la coupe glacée).
- Mixer les 350 g de fraises ; garder 4 cuillères à soupe de coulis de fraise dans un petit bol fermé et stocker au réfrigérateur.
- Dans un bac qui peut aller au congélateur, mettre le reste du coulis de fraise, les petits suisses, le sucre vanillé et le sucre en poudre.
- Bien mélanger le tout.
- Mettre la préparation au congélateur.
- Garder environ 3 h 00 au congélateur ; remuer de temps en temps à la fourchette pour éviter la formation de paillettes.
- **Juste avant le repas :** laver et équeuter les 150 g de fraise restants ; les couper en morceaux. Laver la menthe.

Montage de la coupe :

- Sortir le bac de glace 10 à 15 mn avant (en fonction de la température ambiante).
- Dans 4 jolis coupes/verre, répartir la glace ; ajouter le coulis de fraise et les morceaux de fraise.
- Décorer avec les feuilles de menthe.

Alternatives et astuces :

- **Fruits de saison de printemps/été :** abricot, ananas, banane, cerise, fraise, framboise, fruit de la passion, kiwi, mangue, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire.
- **Fruits de saison d'automne /hiver :** ananas, banane, clémentine/mandarine, figue, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse, poire, pomme.
- **Faire des glaces pour les enfants :** mettre la préparation suisse + coulis dans les pots de suisse et poser un bâton au centre.
- Mettre au congélateur. Pour démouler, passer le pot sous l'eau chaude quelques secondes.
- **Glace "minute" :** mixer des fruits encore surgelés avec le petit suisse et consommer de suite.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : produit laitier, fruits et produit sucrés

Ce plat apporte par personne :

125 g de fruits frais

1 laitage nature

4 g de sucre ajouté (ce qui est très peu).

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de féculents et de viande/poisson/œuf (ou autre sources de protéines) et 150 g de légumes/pne.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Les légumes sont riches en fibres ; un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie.

Ce plat apporte en moyenne 13 g de glucides/pne. La fraise est un des fruits les moins riches en sucre (6 %).

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI, avec des adaptations

Le petit suisse contient environ 10 % de lipides. Si on veut un plat moins riche en lipides on remplace les 4 petits suisses par 240 g de fromage blanc (env. 3% de lipides).

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Il n'y a aucun ingrédient riche en sel dans ce plat. ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime": c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

