

SORBETS EXPRESS AUX FRUITS

(POUR 4 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 400 g de fruits bien mûrs (cerises, bananes, fraises, mangues, pêches, framboises, poires...)
- 200 g de fromage blanc ou 2 petits suisses pour les fruits les plus juteux
- Facultatif : quelques feuilles de menthe, 1 c. à café de jus de citron ou une touche de vanille
- Optionnel : 1 c. à café de miel, de sirop d'érable, de sucre complet ou de sucre si besoin (souvent inutile si les fruits sont bien mûrs)



LES CONSEILS DE JULIE

Associations inspirantes

Fraise + banane + menthe

Mangue + pêche + citron vert

Framboise + myrtille + vanille

Abricot + petit suisse + cannelle



LES PLUS DE LA RECETTE

- Ces sorbets sans sucres ajoutés, riches en fibres et vitamines, sources de protéines grâce au fromage blanc ou petit suisse.
- Idéal au goûter ou en dessert, ils peuvent être consommés tous les jours à la différence des glaces industrielles.
- Pour les enfants allergiques ou intolérants au lactose, utiliser un yaourt végétal nature enrichi en calcium.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

Préparation – Version au blender :

- Nettoyez, épluchez et coupez les fruits en petits morceaux.
- Disposez-les à plat sur une plaque ou une assiette recouverte de papier cuisson et placez-les au congélateur au moins 4 heures.
- Une fois les fruits bien congelés, mixez-les avec le fromage blanc dans un blender puissant jusqu'à obtention d'une texture lisse et onctueuse.
- Servez immédiatement pour une texture fondante, ou placez 30 minutes au congélateur pour un résultat plus ferme.

Préparation – Version sans blender (à la fourchette) :

- Écrasez un fruit bien mûr (ex. : banane, abricot, fraise...) à la fourchette dans un bol.
- Mélangez avec un petit suisse nature (ou 1 portion de fromage blanc).
- Remettez la préparation dans le pot vide du petit suisse (ou dans un petit moule).
- Placez au congélateur.
- Au bout de 45mn insérez une petite cuillère au milieu du pot pour faire le bâtonnet
- Vous pouvez commencer à déguster 4 heures après !