



*Le thème du mois de juillet 2023*

## *Les plaisirs glacés*

**Sorbet, glace, crème glacée...** Rien de tel pour se rafraîchir l'été !

Leur composition est soumise à une réglementation spécifique.



*Plaisirs glacés*

**Le sorbet** est une **préparation glacée à base d'eau, de sucre et de fruits**. Il doit contenir au minimum 25% de fruits. Une exception est faite pour les agrumes et les fruits au goût prononcé (banane, ananas) pour lesquels le taux est abaissé à 15%. Pour les fruits à coque, la teneur doit être d'au moins 5%. On parle de « sorbet plein fruit » quand la teneur s'élève à 45%.

**La crème glacée** est un **mélange de lait pasteurisé, de crème et de sucre** obtenu par congélation. La teneur minimum est d'au moins 5% de produits laitiers.

**La glace** est obtenue par congélation d'un **mélange pasteurisé de lait et d'autres ingrédients** : œuf, ingrédients d'origine végétale, gélatine, sucre, arôme de fruits...

Souvent riche en sucre ou en graisses, vous pouvez vous faire plaisir en réalisant vos propres recettes glacées sans sorbetière.

## *Nos idées de recettes*

### *🍷 Sorbet pastèque*

**Ingrédients pour 4 personnes :**

400g de pastèque – 1 c. à soupe de sucre – 1 c. à soupe de jus de citron

**Préparation :**

Épépiner la pastèque et couper la chair en gros cubes. Mixer la pastèque, le jus de citron et le sucre dans un blender. Répartir la préparation dans des moules à glace en silicone puis les placer au congélateur pendant 4h. Démouler et déguster.



## *& Glace banane spéculoos*



### *Ingrédients pour 4 personnes :*

4 bananes – 3 petits suisses – 4 spéculoos

### *Préparation :*

Eplucher la banane, la couper en rondelles et la faire prendre minimum 2h au congélateur.

Au moment de servir, mixer les rondelles de bananes congelées avec les petits suisses. Casser les spéculoos avant de les rajouter puis

mixer rapidement à nouveau et c'est déjà prêt à déguster !

## *& Milk shake glacé ananas coco*



### *Ingrédients pour 4 personnes :*

480g d'ananas congelés en morceaux – 400ml de lait – 200ml de lait de coco – 200 ml d'eau – 1 c. à café d'extrait de vanille – 1 sachet de sucre vanillé – 4 glaçons

### *Préparation :*

Mixer l'ananas avec le lait et le lait de coco, l'extrait de vanille et le sucre vanillé.

Répartir dans des verres et ajouter des glaçons.

# *Bonne dégustation*

