

Recette

   flickr



Coupe de yaourt glacé tutti frutti

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Saison



Ingredients

4
pers.

4 yaourts onctueux natures type brassé,
velouté ou au lait entier

450 g de fruits frais de saison

Epices et/ou herbes fraîches
(cannelle en poudre, vanille en poudre,
menthe fraîche, basilic frais, etc)

Présence d'allergènes

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

Lait : ne pas utiliser de laitage.
Congeler une partie des fruits et
mixer juste avant de consommer.
Puis suivre le reste de la recette.

Coût

0,65€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments moyenne
gamme ; coût moyen
des fruits frais :
3,50 euros/kg)

 Temps

15 min

Préparation
Pas de cuisson

Congélation
des yaourts :
au moins 3h



Coupe de yaourt glacé tutti frutti

Préparation

Pour ce plat, privilégier une présentation individuelle : joli verre, pot à confiture, etc

- Vider les 4 pots de yaourts dans des bacs à glaçons et mettre au congélateur (au moins 3 heures à l'avance).
- Laver, éplucher et couper tous les fruits frais.
- Les mettre dans un petit saladier et ajouter quelques gouttes de citron pour éviter qu'ils noircissent. Garder au réfrigérateur.
- Laver les herbes fraîches si vous en utilisez.

Montage des coupes :

- Mettre les cubes de yaourt congelé dans un mixeur. Mixer de suite et répartir dans les coupes.
- Ajouter les fruits frais, les herbes fraîches ciselées et /ou les épices. Déguster de suite.

Alternatives et astuces

- Remplacer le yaourt par : fromage blanc, suisse.
- Ajouter : noix de coco râpée, zeste de citron jaune ou vert, zeste d'orange, cubes d'orange confite ou citron confit, copeaux de chocolat noir, un peu de Spéculoos écrasé (ou de corn flakes natures), amandes effilées, etc.

3 autres alternatives (à déguster de suite):

- Utiliser des fruits surgelés/congelés et mixer le tout.
- Mixer du yaourt non congelé avec des fruits congelés/surgelés ; ajouter les herbes/épices.
- Mixer du yaourt non congelé avec des fruits frais ; mettre la préparation au congélateur. Remuer la préparation au bout de 15 à 20 mn. Mettre dans des coupes et décorer avec des fruits frais, etc.

Fruits de saison d'automne /hiver: ananas, banane, citron, clémentine/mandarine, coing, figue, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, kumquat, litchi, mangue, orange, pamplemousse, papaye, poire, pomme, raisin.

Fruits de saison de printemps/été : abricot, ananas, banane, cerise, citron, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, kiwi, mangue, melon, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

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

Ce plat apporte par personne :
un laitage nature (125 g)
100 g de fruits épluchés.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de viande/poisson/œuf, de légumes et de féculent.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Il est conseillé un minimum de 150 g de légumes par repas et des féculents riches en fibres type lentilles, pâtes complètes ; un repas riche en fibres améliore la glycémie. Ce plat apporte en moyenne 17g de glucides mais on peut choisir les fruits les moins riches en sucre (glucides).

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Les yaourts brassé velouté ou au lait entier contiennent entre 3,3 et 3,5 % de lipides. Il est préférable de choisir un yaourt au lait ½ écrémé.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

Aucune adaptation n'est nécessaire.

