

Ingrédients :

- 400 g de petits fruits variés, par exemple framboises, **groseilles rouges**, fraises
- 150 g de yogourt Bifidus fraise
- 1 dl de de sirop de cassis

Temps de préparation :

environ 20 mn + 4h de congélation .

Un bâton de 0,75 dl: env. 2 g de protéines, 1 g de lipides, 22 g de glucides.

Recette extraite
de **MIGROS Magazine**
6.7.2015



Ingrédients :

- 400 g de petits fruits variés, par exemple framboises, **groseilles rouges**, fraises
- 150 g de yogourt Bifidus fraise
- 1 dl de de sirop de cassis

Temps de préparation :

environ 20 mn + 4h de congélation .

Un bâton de 0,75 dl: env. 2 g de protéines, 1 g de lipides, 22 g de glucides.

Recette extraite
de **MIGROS Magazine**
6.7.2015



Glace au yogourt et petits fruits

A l'aide d'un mixeur-plongeur, réduire brièvement les petits fruits en purée avec le yogourt.

Presser à travers une passoire. Sucrez avec le sirop.

Verser la préparation dans les moules à glace.

Y planter un bâton au centre et laisser prendre env. 4 h au congélateur.

Petite histoire du sorbet.

« D'une histoire d'amour entre la glace et le fruit naquit le sorbet. L'origine de cette savoureuse alliance ne date pas d'hier. A l'aube de notre civilisation, Chinois et Arabes connaissaient déjà les entremets glacés et les califes de Bagdad consommèrent des sirops refroidis dans la neige, qu'ils appelaient "sharbet". Ce sharbet, qui devint sorbet, fut de tout temps apprécié. Par ses estafettes, Néron faisait descendre des montagnes de la neige, qu'il mélangeait à du miel, de l'eau de rose, de la résine ou des fruits.

Bien plus tard, de retour d'Orient, Marco Polo rapporta, entre autres merveilles, les premières vraies recettes de glaces ainsi qu'un procédé de refroidissement ne faisant plus appel à la neige. Cette révolution culinaire permit de fabriquer des glaces à l'eau, qui connurent un succès immédiat en Italie. Il faudra néanmoins attendre le XVIIème siècle pour que la France découvre à son tour les plaisirs de la glace. Venue de Florence pour épouser Henri II, Catherine de Médicis débarqua en étant accompagnée d'une puissante armée de cuisiniers, pâtisseries et de son glacier royal, qui très vite émerveilla les palais délicats de la cour de France. En 1660, un autre Italien, Procopio di Coltelli, ouvrit le premier café parisien: Le Procope. La glace cessa d'être un plaisir de roi pour s'offrir à la gourmandise du peuple de Paris. »

Glace au yogourt et petits fruits

A l'aide d'un mixeur-plongeur, réduire brièvement les petits fruits en purée avec le yogourt.

Presser à travers une passoire. Sucrez avec le sirop.

Verser la préparation dans les moules à glace.

Y planter un bâton au centre et laisser prendre env. 4 h au congélateur.

Petite histoire du sorbet.

« D'une histoire d'amour entre la glace et le fruit naquit le sorbet. L'origine de cette savoureuse alliance ne date pas d'hier. A l'aube de notre civilisation, Chinois et Arabes connaissaient déjà les entremets glacés et les califes de Bagdad consommèrent des sirops refroidis dans la neige, qu'ils appelaient "sharbet". Ce sharbet, qui devint sorbet, fut de tout temps apprécié. Par ses estafettes, Néron faisait descendre des montagnes de la neige, qu'il mélangeait à du miel, de l'eau de rose, de la résine ou des fruits.

Bien plus tard, de retour d'Orient, Marco Polo rapporta, entre autres merveilles, les premières vraies recettes de glaces ainsi qu'un procédé de refroidissement ne faisant plus appel à la neige. Cette révolution culinaire permit de fabriquer des glaces à l'eau, qui connurent un succès immédiat en Italie. Il faudra néanmoins attendre le XVIIème siècle pour que la France découvre à son tour les plaisirs de la glace. Venue de Florence pour épouser Henri II, Catherine de Médicis débarqua en étant accompagnée d'une puissante armée de cuisiniers, pâtisseries et de son glacier royal, qui très vite émerveilla les palais délicats de la cour de France. En 1660, un autre Italien, Procopio di Coltelli, ouvrit le premier café parisien: Le Procope. La glace cessa d'être un plaisir de roi pour s'offrir à la gourmandise du peuple de Paris. »