Esquimaux à la fraise ou à la framboise

Ingrédients (pour 4 glaces) :

- 200g fraises OU 150g framboises
- 180g yaourt à la grecque nature
- 30g sucre roux (20g + 10g)
- 1 gousse de vanille

Cette recette apporte entre 12 et 15g de glucides selon le fruit et le yaourt à la grec choisis.

Référence : adaptation de la recette http://madame.lefigaro.fr/recettes/glaces-facon-esquimaux-aux-fruits-rouges-290618-149537

Préparation:

Dans un bol, mélanger le yaourt à la grecque et 20g de sucre.

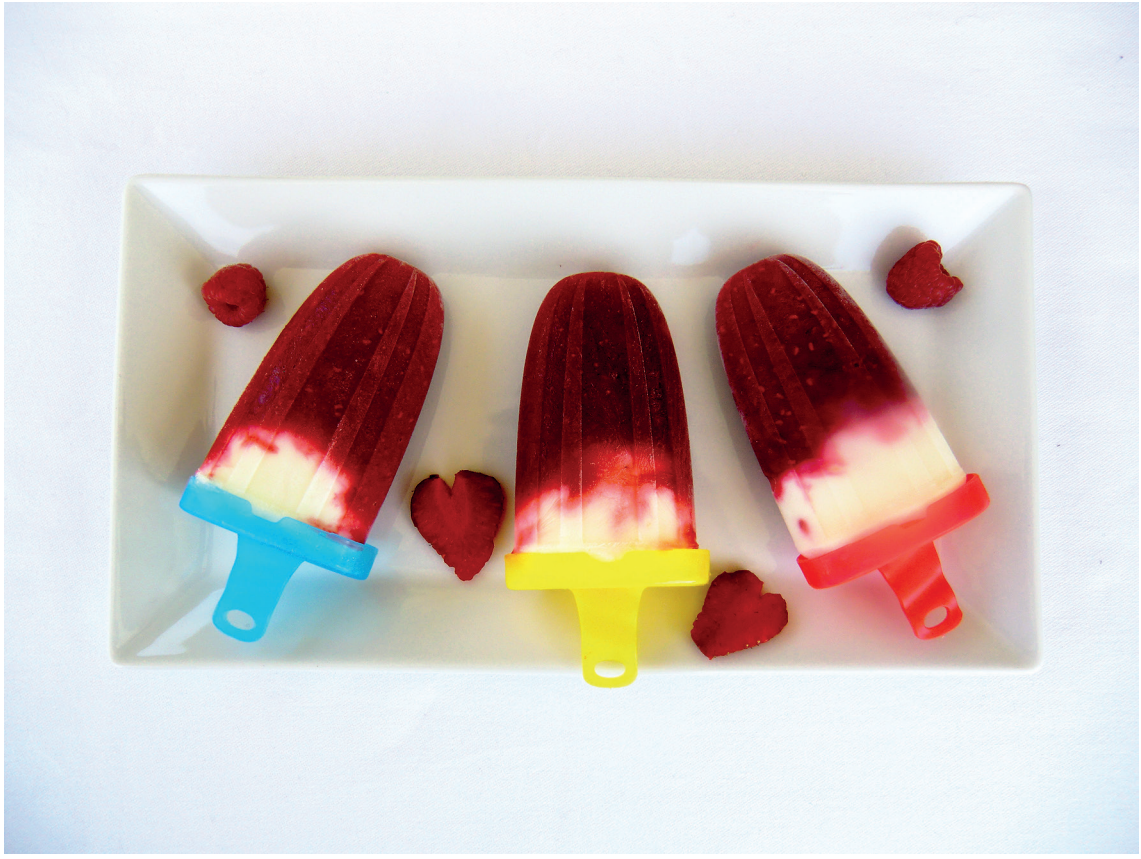
A l'aide d'un couteau, couper dans le sens de la longueur la gousse de vanille et râcler délicatement les graines. Les ajouter au yaourt et bien mélanger.

Pour les glaces avec des fraises :
Les laver, les égoutter et les équeuter. Dans un bol à mixer, les réduire en purée en les ayant préalablement mélanger avec les 10g de sucre. Dans une casserole porter le mélange à ébullition et laisser cuire ensuite à feu moyen en remuant pendant 10 minutes. L'objectif est de réduire le volume d'un bon quart pour concentrer le goût.

Pour les glaces avec des framboises :
Dans un bol à mixer, réduire les framboises en purée avec le sucre.

Répartir dans les moules la purée de fruits, puis ajouter le yaourt.

Ajouter les bâtons de glace dans les moules et les placer au congélateur pour au minimum 3h.



Textes et photo:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève