

# 10 recettes de GLACES



**LES ASTUCES**  
des diététiciennes  
Croq'Kilos Fanny  
& Amandine

**CROQ'KILOS**



## VELOUTÉ GLACÉ À LA BETTERAVE

**186**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 250 g de betterave(s)
- 100 g de concombre(s)
- 125 g de yaourt nature
- 5 ml de jus de citron
- 5 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Persil

Une recette idéale  
pour commencer un repas  
d'été !

*Lastuce*  
DES DIÉTÉTICIENNES

### PRÉPARATION

10  
min

- Couper les betteraves grossièrement. Mixer avec le yaourt, l'huile, le jus de citron.
- Assaisonner. Ajouter un peu d'eau si la texture est trop épaisse.
- Mettre dans un bol ou verre et au frais pendant 20 à 30 minutes.
- Pendant ce temps, couper le concombre en dés. Assaisonner.
- Mettre les dés de concombre sur le velouté. Déguster bien frais.
- Parsemer de persil.

### CUISSON

0  
min



## SOUPE GLACÉE À LA COURGETTE

**92**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 200 g de courgette(s)
- 250 ml de bouillon de volaille
- 15 g d'échalote(s)
- 25 g de brousse (fromage de brebis)
- Sel
- Poivre

*Laetice*  
DES DIÉTÉTICIENNES

La brousse de brebis peut être remplacée par de la fêta.

### PRÉPARATION

10  
min

- Couper les courgettes en rondelles fines, et l'échalote en petits dés. Faire revenir le tout dans une casserole antiadhésive sans matière grasse.

- Une fois l'ensemble blond, ajouter le bouillon. Laisser cuire. Mixer. Assaisonner.

- Placer votre soupe au frais.

- Déguster bien frais avec du fromage de brebis.

### CUISSON

10  
min



## GLACE MAISON AUX BILLES DE MELON (SURGELÉES)

**195**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 200 g de melon surgelé
- 125 g de yaourt nature
- 10 g de sirop d'agave
- 50 ml de lait de soja

*Lastuce*  
DES DIÉTÉTICIENNES

Si vous n'avez pas de melon surgelé, il vous suffit de mettre au congélateur au moins pendant 8 heures des dés de melon que vous aurez découpés au préalable.

### PRÉPARATION

10  
min

### CUISSON

0  
min

- Dans un blender, mélanger les billes de melon avec du yaourt nature préalablement remué pour le rendre plus liquide et le sirop d'agave.
- Mixer le tout et servir aussitôt.
- Vous pouvez ajouter un peu d'eau ou du lait végétal (à mettre petit à petit) si la consistance est trop dure à mixer.



# SORBET ABRICOT

**60**  
Kcal

## INGRÉDIENTS

- 100 g d'abricot(s)
- 1 blanc d'œuf
- Extrait de vanille

*La touche*  
DES DIÉTÉTICIENNES

Vous pouvez servir avec quelques feuilles de basilic frais.

## PRÉPARATION

15  
min

- Rincer les abricots et les détailler en petits morceaux.
- Les faire compoter dans une casserole, à couvert, avec un fond d'eau. À mi-cuisson, ajouter l'extrait de votre choix.
- Monter le blanc en neige.
- Lorsque le mélange d'abricots a refroidi quelque peu, l'ajouter au blanc en neige.
- Disposer le mélange dans un plat pouvant aller au congélateur et laisser figer 1 à 2 heures.

## CUISSON

10  
min



## SORBET POIRE SANS SORBETIÈRE

**114**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 450 g de poire(s)
- 80 ml d'eau
- 55 g de sucre blanc
- 5 ml de jus de citron
- 0,5 gousse(s) de vanille

### PRÉPARATION

15  
min

### CUISSON

0  
min

- Laver et éplucher les poires. Les découper en morceaux.
- À l'aide d'un mixeur, réduire les poires en purée avec le jus de citron, réserver.
- Dans une casserole, placer le sucre et l'eau puis ajouter les grains de vanille. Porter le mélange à ébullition et laisser chauffer 2 minutes. Mélanger pour obtenir un sirop bien homogène. Laisser refroidir complètement.
- Une fois le sirop refroidi, l'incorporer à la purée de poire. Mélanger le tout puis placer dans un récipient allant au congélateur.
- Laisser prendre le sorbet 2 heures au réfrigérateur. Au bout de ce temps, le repasser au mixeur pour éviter la formation de cristaux. Replacer au congélateur pour 4 heures minimum avant de déguster.

*La astuce*  
DES DIÉTÉTICIENNES

Cette recette de sorbet peut être déclinée avec les fruits de votre choix : fraises, pommes, ananas, etc. Elle est également réalisable en sorbetière. Elle permet d'obtenir 4 portions généreuses. 1 portion = 114 kcal.



## GLACE COCO SANS SORBETIÈRE

**300**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 70 g de crème de coco
- 50 g de lait concentré sucré
- 1 g de zeste de citron vert
- 3 g de vanille
- 1 ml de rhum blanc

### PRÉPARATION

10  
min

### CUISSON

0  
min

- S'assurer que tous les ingrédients soient très frais. Pour cela, placer le lait concentré et la crème de coco au frais la veille de la réalisation.
- Dans un saladier, verser la crème de coco et la monter en chantilly assez ferme à l'aide d'un batteur électrique.
- Puis, ajouter l'extrait de vanille, le rhum et les zestes de citron vert. Fouetter de nouveau le mélange avec le batteur électrique.
- Ajouter le lait concentré puis mélanger délicatement à l'aide d'une spatule sans déstructurer la crème de coco montée en chantilly.
- Placez le mélange dans un récipient type Tupperware puis placer au congélateur pour 2 à 3 heures. Après ce temps de repos, la glace doit être prise mais toujours onctueuse. Sortir sans attendre.

*Lastuce*  
DES DIÉTÉTICIENNES

Vous pouvez servir cette glace coco parsemée d'un peu de noix de coco râpée pour plus de texture. Si vous souhaitez réaliser cette glace à l'avance ou en plus grande quantité, pensez seulement à la sortir du congélateur quelques minutes avant dégustation pour qu'elle ait le temps de retrouver son onctuosité.



## MOUSSE GLACÉE AU CAFÉ

**200**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 2 gousse(s) de vanille
- 120 g de petit(s) suisse(s)
- 0,5 c. à café de café
- 1 blanc d'œuf

*Lastuce*  
DES DIÉTÉTICIENNES

Vous pouvez utiliser de la chicorée ou du cacao non sucré pour remplacer le café.

### PRÉPARATION

10  
min

- Gratter les grains de 2 gousses de vanille et les ajoutez à 2 petits suisses naturels.

- Ajouter le café soluble et fouetter.

- Monter le blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement au mélange.

- Placer au congélateur 15 à 20 minutes et puis déguster.

### CUISSON

0  
min



## GLACE EXPRESS AU SKYR ET FRUITS ROUGES

**113**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 100 g de fruits rouges surgelés
- 60 g de skyr
- 10 g de miel
- 5 ml de jus de citron

*L'astuce*  
DES DIÉTÉTICIENNES

Cette recette express peut être réalisée avec d'autres fruits de votre choix, préalablement surgelés : mangue, ananas, fraise, framboises, etc. Le miel remplace ici le sucre pour un résultat encore plus sain et gourmand ! Pour un dessert amélioré, la glace peut être décorée d'amandes effilées, de fruits frais ou encore d'un coulis de fruits rouges maison.

### PRÉPARATION

5  
min

• Pour cette recette, il est nécessaire d'utiliser des fruits rouges surgelés ou des fruits rouges frais qui auront été nettoyés et surgelés au minimum 4 heures avant la préparation.

• Dans le bol d'un blender, placer les fruits surgelés, le Skyr, le miel et le citron.

• Mixer quelques secondes par « à coups » jusqu'à obtention d'un mélange glacé et homogène. C'est prêt !

### CUISSON

0  
min



## SORBET À LA MANGUE

**110**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 100 g de mangue(s)
- 50 g de banane(s)

La banane et la mangue permettent d'obtenir une texture lisse et onctueuse pour ce sorbet rapide à préparer sans sorbetière !

*Laslucce*  
DES DIÉTÉTICIENNES

### PRÉPARATION

5  
min

### CUISSON

0  
min

- Couper les fruits en dés puis les placer au congélateur pendant au moins 8 heures.
- Déposer les ingrédients préalablement surgelés dans le bol du robot-mélangeur.
- Mixer pour obtenir une purée bien lisse et onctueuse. (Doublerez les quantités pour plus de facilité avec le robot culinaire).



## GLACE À L'EAU À LA FRAISE

**30**  
Kcal

### INGRÉDIENTS

- 250 g de fraise(s)
- 150 ml d'eau
- 5 ml de jus de citron vert

### PRÉPARATION

5  
min

### CUISSON

0  
min

- Couper les fraises en morceaux.
- Mettre les fraises dans un mixeur.
- Ajouter l'eau et le jus de citron.
- Dans un blender ou un hachoir, verser les fraises, l'eau et le citron et mixer le tout.
- Verser dans des contenants allant au congélateur.
- Vous pouvez réaliser 3 glaces avec cette quantité (30 kcal par glace).
- Laisser au congélateur pendant 24 heures, sortir à température ambiante 15 minutes avant dégustation.

*Lastuce*  
DES DIÉTÉTICIENNES

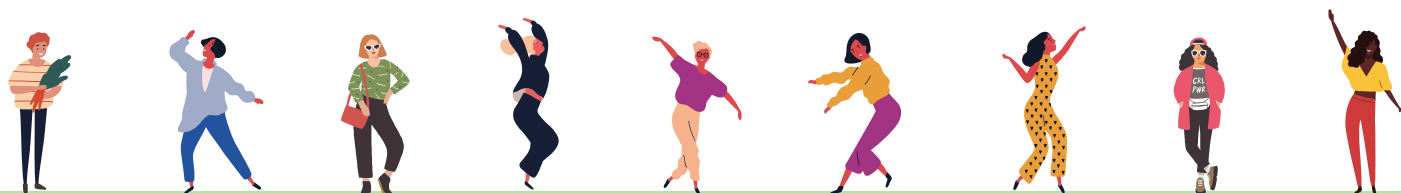
Il est possible d'ajouter de la vanille ou de la menthe, pour varier les goûts. Le citron permet de faire ressortir les arômes des fruits sans ajouter de sucre. Vous pouvez remplacer des framboises.

Pour bénéficier des 3500 recettes Croq'Kilos,  
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire  
sur [croq-kilos.com](https://croq-kilos.com)

En cadeau,  
**-30%**  
sur tous les abonnements\*

code **GLACES30**

\* Offre valable du 01/08 au 01/09/2020.



# CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

