ma cuisine santé

Sorbet au yaourt, compotée de fruits rouges

02/08/2016 à 11h22

Par Pr Jean-Michel Lecerf

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Pour le sorbet:

- 10cl d'eau
- 80g de sucre
- 350g de yaourt entier nature

Pour la compotée de fruits rouges:

- 100g de mûres
- 100g de myrtilles
- 100g de groseilles
- 100g de jus de raisin
- 1 feuille de gélatine
- 1 demi-citron

Préparation :

- Faites tremper la feuille de gélatine dans l'eau froide
- Versez le jus de raisin dans une casserole avec le jus d'un demi-citron
- Incorporez les fruits rouges et chauffez lentement pendant 30 minutes, en remuant régulièrement, pour arriver à la consistance d'une compote
- Incorporez la feuille de gélatine et mélangez
- Réservez la compotée au frais.

Pour réaliser le sorbet:

- Composez un sirop avec l'eau et le sucre
- Laissez refroidir complètement
- Versez dans une sorbetière et réaliser le sorbet conformément à la notice de l'appareil
- Disposez la compotée de fruits rouges dans un verre, puis une belle quenelle de sorbet.

L'astuce du chef :

Selon la saison et le marché, adaptez la recette avec les fruits disponibles: fruits exotiques, poires...