



Envie d'un  
**DUO DE FRUITS**  
suisses glacés?

## GLACE AUX ABRICOTS ET SON COULIS DE FRAISES simple et de saison

### INGRÉDIENTS

#### Glace aux abricots:

400g d'abricots  
2 cs de jus de citron  
2 blancs d'œufs  
5 cs de sucre  
2dl de crème

#### Coulis de fraises:

200g de fraises  
2 cs de sucre  
1 cs de jus de citron

### PRÉPARATION

#### Glace aux abricots:

1. Couper les abricots en deux, dénoyauter. Cuire avec 3 cs d'eau. Réduire en purée, ajouter le jus de citron.
2. Battre les blancs d'œufs en neige.
3. Fouetter la crème.
4. Mélanger délicatement avec la purée d'abricots.
5. Verser dans de petits moules (env. 10 à 1,5 dl).
6. Selon la grandeur des moules, congeler au minimum 4–8 heures.

#### Coulis de fraises:

1. Nettoyer les fraises.
2. Réduire avec le sucre et le jus de citron en purée.

### SERVIR

Napper le fond de l'assiette avec 4 cs de coulis. Démouler la glace, garnir de feuilles de menthe, de quartiers d'abricots et de quelques fraises.

### TIPS

- Utiliser le coulis de fraises comme garniture pour d'autres glaces, ajouter dans un yogourts ou agrémenter les muesli. Le coulis se congèle très bien dans les bacs à glaçons pour une utilisation ultérieure.
- À la place du coulis, utiliser du sirop, fait maison.
- Remplacer les abricots par des prunes, des fraises ou d'autres fruits de saison.
- Utiliser les jaunes d'œufs pour une mayonnaise ou une omelette.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



MIGGA FALETT