SEMIFREDDO
AUX PETITS FRUITS

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CONGÉLATION : 4 HEURES

8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 tasse de fraises fraîches
1 tasse de mûres fraîches
2 c. à soupe d'eau
*1/4 tasse de sucre blanc**

1/4 tasse de blancs d'œufs pasteurisés
1/4 tasse de sucre blanc

1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à thé de vanille
1 tasse de Cool Whip®

Pour réduire la teneur en glucides, on peut utiliser un succédané, tel que **Splenda®.*

Valeur nutritive

PAR PORTION 1/8 de la recette

Équivalences rénales :
1 éq. fruit
Si vous êtes diabétique, comptez 1 choix de glucides

Calories	**104 Kcal**
Protéines	**1 g**
Glucides	**19 g**
Fibres	**1,5 g**
Lipides	**3 g**
Gras saturés	**2 g**
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**18 mg**
Potassium	**76 mg**
Phosphore	**11 mg**

Psitt!

On peut remplacer les fruits proposés ici par d'autres petits fruits frais.

PRÉPARATION

1. Mettre les fruits, l'eau et le sucre dans une casserole et amener à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à tendreté (5 à 10 minutes).
2. Laisser refroidir et réduire en purée au mélangeur. Passer la purée au tamis fin pour retirer les graines.
3. Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter le sucre graduellement, puis fouetter jusqu'à la formation de pics mous.
4. Ajouter le jus de citron et la vanille au mélange de petits fruits. Incorporer le Cool Whip® et les blancs d'œufs battus à la cuillère, en pliant.
5. Verser dans les contenants de son choix. Couvrir de pellicule plastique et mettre au congélateur pendant au moins 4 heures.
6. Garnir de quelques fruits frais au moment du service.

Notes: *On peut également faire congeler le semifreddo dans un seul contenant, p. ex. un moule carré ou un moule à muffins.*

Pour faciliter le démoulage, tapisser le moule ou les cavités du moule à muffins de pellicule plastique avant d'y verser le mélange. Ne pas oublier de recouvrir le tout de pellicule plastique avant de mettre au congélateur.

Ce dessert peut être préparé un jour ou deux à l'avance.

Source: Osez les saveurs ! £t®2013. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2013 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca