

# GLACE À LA RHUBARBE

## INGRÉDIENTS

**3 tasses de rhubarbe pelée et coupée en dés**

**1 tasse de sucre**

**1 tasse d'eau**

**2 blancs d'œufs**

**1/4 tasse de sucre**

**500g de Cool Whip®**

**Quelques fraises**



**PRÉPARATION: 25 MINUTES**

**CONGÉLATION: 4 HEURES**

**1 1/2 LITRE DE GLACE**

**12-14 PORTIONS**

## PRÉPARATION

- 1** Dans une casserole de taille moyenne, cuire à feu doux la rhubarbe, 1 tasse de sucre et l'eau jusqu'à tendreté (une vingtaine de minutes).
- 2** Laisser refroidir et congeler le mélange partiellement. Prévoir environ 1 1/2 heures (le temps varie selon le congélateur). Battre jusqu'à l'obtention d'un mélange léger.
- 3** Battre les blancs d'œufs et 1/4 tasse de sucre jusqu'à la formation de pics mous.
- 4** Incorporer les blancs d'œufs au mélange de rhubarbe puis incorporer le Cool Whip® à la cuillère en mélangeant bien.
- 5** Verser dans un contenant en plastique d'une capacité de 2 litres, couvrir et congeler pendant au moins 2 1/2 heures.
- 6** Prévoir une demi-tasse de glace à la rhubarbe et une demi-tasse de fraises par personne.

**Remarque:**  
Cette glace  
se conservera  
1 mois au  
congélateur.

### Valeur nutritive

#### PAR PORTION

(1/2 tasse de glace et 1/2 tasse de fraises)

#### Équivalences rénales :

2 éq. fruit + 2 éq. sucre

Calories	<b>255 kcal</b>
Protéines	<b>2 g</b>
Glucides	<b>40 g</b>
Fibres	<b>2,5 g</b>
Lipides	<b>11 g</b>
Gras saturés	<b>9 g</b>
Cholestérol	<b>0 g</b>
Sodium	<b>21 mg</b>
Potassium	<b>242 mg</b>
Phosphore	<b>29 mg</b>

Santé Canada recommande fortement d'utiliser des substituts d'œufs pasteurisés au lieu d'œufs crus lorsque vous préparez un plat qui ne requiert pas de cuisson.