

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

SORBET FRUITS ROUGES ET GRANOLA CROQUANT



Fraîcheur fruitée protectrice !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 8 €
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Repos au frais : 2 heures

Les + nutrition gourmande

- Fruits rouges : riches en antioxydants, ils protègent les cellules et améliorent la circulation sanguine.
- Avoine et noix : sources de fibres solubles et d'acides gras insaturés, ils contribuent à réduire le cholestérol LDL en limitant son absorption et en favorisant son élimination.

Ingrédients

Sorbet framboise :

- 1 banane bien mûre
- 400 g de mélange de fruits rouges surgelés
- 2 c. à soupe de fleur d'oranger
- 1 c. à soupe de miel

Granola croustillant :

- 200 g de flocons d'avoine
- 15 g d'amandes effilées
- 25 g d'amandes entières
- 25 g de noisettes
- 25 g de noix de cajou
- 25 g de cacahuètes non salées
- 70 g de miel
- 40 ml d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel

Préparation

Sorbet framboise :

Mixer la banane avec les framboises surgelées, la fleur d'oranger et le miel jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.

Verser dans un récipient et placer au congélateur pendant 2 heures. Sortir du congélateur quelques minutes avant de servir.

Granola maison :

Préchauffer le four à 160°C. Mélanger les flocons d'avoine, les amandes, les noixettes, les noix de cajou et les cacahuètes concassées dans un grand bol. Ajouter le miel et l'huile de tournesol, puis bien mélanger pour enrober tous les ingrédients. Étaler le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 15 minutes, mélanger, puis prolonger la cuisson de 10 minutes jusqu'à ce que le granola soit bien doré. Laisser refroidir complètement avant de conserver dans un bocal hermétique.

Astuce pour varier les saveurs :

Incorporer une cuillère à soupe de purée d'amande blanche au sorbet. Cela adoucit l'acidité des fruits rouges tout en ajoutant des acides gras insaturés et du magnésium, deux alliés du cœur.