

# ALIMENTATION SAINE

## Les délices de l'été

### NOUS CRIONS TOUS POUR DE LA CRÈME GLACÉE! MAIS LAQUELLE?

Rien n'est plus satisfaisant pendant une chaude journée d'été qu'une délicieuse crème glacée. En réfléchissant à vos options, vous pouvez opter pour le yogourt glacé en pensant qu'il s'agit d'un choix plus sain. Mais est-il vraiment meilleur pour vous que la crème glacée?

Les ingrédients d'une marque et la saveur d'un yogourt glacé sont en grande partie déterminants pour savoir s'il est réellement plus sain. La crème glacée et le yogourt glacé sont composés de deux ingrédients principaux : des produits laitiers et du sucre. Ils renferment également des arômes et des additifs. Le yaourt glacé incorpore du lait ou du yogourt de culture, et la teneur en matières grasses du lait est largement déterminante pour la quantité de graisse contenue dans le produit final. La crème glacée, en revanche, utilise la crème comme base.

Il est important de préciser que certains yogourts glacés peuvent contenir autant de sucre ajouté que la crème glacée, voire plus! Ceci est pour compenser la saveur naturellement acidulée du yogourt.



#### Conseil santé!

Ajoutez du dynamisme et des avantages pour la santé à votre yogourt glacé ou à votre crème glacée du commerce. Complétez votre portion avec l'une de ces savoureuses garnitures.

- ❶ Les noix apportent des protéines et des graisses saines
- ❷ La noix de coco non sucrée fournit un supplément de fibre
- ❸ Le chocolat noir contient des antioxydants
- ❹ Les baies sont riches en vitamines et en antioxydants
- ❺ Le granola à faible teneur en matières grasses offre un apport en fibre et un croquant satisfaisants (Attention à la teneur en sucre - mieux encore, préparez la vôtre)

Pourquoi ne pas préparer votre propre délice glacé? C'est plus facile que vous ne le pensez et avec moins d'ingrédients que les produits achetés en magasin, vous pouvez être sûr qu'il s'agit d'une option plus saine. Jetez un coup d'œil à la recette ci-dessous.

### YOGOURT GLACÉ AUX FRAISES

Donne 4 portions



- 4 tasses de fraises congelées
- 3 c. à soupe de nectar d'agave ou du miel
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. à soupe de jus de citron frais

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse (environ 5 minutes). Servir le yogourt glacé tout de suite ou le transférer dans un contenant hermétique et le conserver au congélateur jusqu'à un mois.

Informations nutritionnelles par portion (1 tasse) : Cal 100 | Lipides 0g | Fibre 3g | Sucre 20g





### Petits gâteaux au yogourt à base de gâteau au fromage au citron

Donne 12 portions

12 gaufrettes à la vanille à teneur réduite en gras  
8 oz fromage à la crème à teneur réduite en gras, ramolli  
1/4 de tasse de sucre  
1 c. à thé de vanille  
6 oz du yogourt grec à la vanille à teneur réduite en gras  
2 gros blancs d'œufs  
3 c. à soupe de jus de citron  
1 c. à soupe de zeste de citron  
1 c. à soupe de farine tout usage  
24 mûres

Chauffer le four à 350 degrés.

Préparer un moule pour 12 petits gâteaux avec des moules. Placer une gaufrette à la vanille dans chaque moule.

Ajouter le fromage à la crème, le sucre et la vanille dans un bol et remuer avec un batteur électrique. Ajouter petit à petit le yogourt, les blancs d'œufs, le jus et le zeste de citron, et la farine. Ne pas trop mélanger.

Verser le mélange dans les moules et remplir chaque moule à moitié. Faire cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit presque ferme.

Laisser refroidir les petits gâteaux à température ambiante puis les mettre au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures. Garnir de baies fraîches avant de servir.

Cal 109 | Lipides 4,7g | Glucides 12,6g | Protéines 3,6g | Fibres 1,1g | Sodium 107,9mg



### Bâtonnets glacés au yogourt aux fraises et melon d'eau

Donne 8 à 10 portions

2 tasses de yogourt à la vanille  
(pas sans gras - voir le remarque)  
2 tasses de fraises fraîches ou congelées, en tranches  
Jus et zeste d'un lime  
20 cubes de melon d'eau, 1/2 po. chacun  
8 à 10 bâtonnets en bois

Recouvrir un moule à pain de pellicule plastique et mettre de côté. Dans un mélangeur, combiner le yogourt, les fraises, le jus de lime et le zeste. Réduire en purée jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Verser le mélange dans le moule préparé. Ajouter les cubes de melon d'eau en veillant à ce qu'ils soient répartis uniformément.

Couvrir le moule de pellicule plastique, en veillant à ce que le plastique touche le dessus du mélange de yogourt. Cela empêchera la formation d'une peau.

Avec la pointe d'un couteau bien aiguisé, faites de petites entailles dans le plastique à un espacement régulier. Chaque section sera une sucette glacée. Insérer un bâtonnet de en bois dans chaque coupe.

Congeler pendant 6 heures ou jusqu'à ce que les sucettes soient complètement congelées.

Retirer le moule du congélateur et faire couler de l'eau chaude sur le côté du moule pour détacher les bords des sucettes glacées. Enlever le plastique et retirer le morceau de congelé du moule. Avec un couteau bien aiguisé, couper entre chaque bâton pour former les sucettes.

Remarque : Si vous optez pour un yogourt à faible teneur en matières grasses, les sucettes auront une consistance glacée et se briseront facilement.

Cal 76 | Lipides 0,6g | Glucides 15,6g | Prot. 2,7g | Fibres 0,6g | Sodium 32,3mg

Références : [skinnytaste.com/2011/05/lemon-cheesecake-yogurt-cups.html#more](http://skinnytaste.com/2011/05/lemon-cheesecake-yogurt-cups.html#more) | [andthenidothedishes.blogspot.com/2010/07/strawberry-watermelon-yogurt-ice-pops.html](http://andthenidothedishes.blogspot.com/2010/07/strawberry-watermelon-yogurt-ice-pops.html) | [calorieking.com](http://calorieking.com) | [livestrong.com](http://livestrong.com) | [heart.org](http://heart.org) | [eatwisconsincheese.com](http://eatwisconsincheese.com) Images par Freepik