

recette sucrée



NOMBRE DE
PORTIONS

1



TEMPS DE
PRÉPARATION

15 mn



TEMPS DE
CUISSON

3 mn



TEMPS DE
CONGÉLATION

2 h

1 PART
DE PHE

PAR SORBET
+ 2 TUILES

0,7 g
PROTÉINES
NATURELLES

SORBET À LA FRAISE ET TUILES À L'ORANGE

Ingédients

Pour le sorbet

- 100 g de fraises
- 10 g de sucre
- 1 c. à café d'huile de tournesol

Pour 2 tuiles

- 10 g de fécule de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena®)*
- 10 g de sucre
- 1 c. à soupe de jus d'orange
- 10 g de beurre fondu

ASTUCE DU CHEF

Les tuiles se conservent dans une boîte hermétique. Vous pouvez ajouter un zeste d'orange dans la pâte.

Préparation

1 Pour le sorbet

Rincez les fraises, équeutez-les et coupez-les en menus morceaux. Faites-les réduire dans une casserole quelques minutes et mixez cette pulpe en ajoutant l'huile en filet et le sucre en poudre. Versez dans une boîte plastique et placez le tout au congélateur. Remuez avec une fourchette toutes les 20 minutes pour éliminer les paillettes de glace.

2 Pour les tuiles

Pendant ce temps, réalisez les tuiles à l'orange. Dans un récipient, versez la fécule de maïs ou de pomme de terre (type Maïzena®), le sucre puis le jus d'orange et le beurre fondu. On obtient une pâte un peu liquide. Faites chauffer une poêle et disposez un morceau de papier sulfurisé dessus. Posez un emporte-pièce rond en métal et versez une cuillerée de pâte afin de réaliser une petite crêpe bien ronde d'un millimètre d'épaisseur. Lorsque la pâte commence à former des bulles, ôtez l'emporte pièce et retournez le papier sulfurisé pour cuire l'autre face. Lorsque la tuile est dorée, posez la feuille de papier sulfurisé sur un rouleau à pâtisserie pour la courber et laissez refroidir deux minutes avant de détacher le papier. Renouvelez l'opération pour utiliser toute la pâte.

* Quelle que soit la fécule de pomme de terre ou de maïs utilisée, vérifiez systématiquement qu'elle ne contient pas plus de 0,5 g de protéine pour 100 g de produit.