

LES ACTUS DIET

de Stéphanie Hubsch



GLACE AU YAOURT

Ingrédients

4 yaourts naturels
100g de chocolat noir pâtissier ou purée de fruits

Préparation

Faire fondre le chocolat au micro-onde, puis incorporer 1 à 1 les yaourts, faire prendre en sorbetière : 45 min

SORBET INSTANTANÉ

300G de fruits coupés en cubes et congelés > 2h
1 blanc d'œuf
+- 1 càs d'édulcorant ou sirop d'agave

MIXER, c'est prêt !

GLACE INSTANTANÉE

300G de fruits coupés en cubes et congelés > 2h
100 g de fromage blanc 3%
+- 1 càs d'édulcorant ou sirop d'agave

MIXER, c'est prêt !

MOJITO LIGHT

(1 verre)

Ingrédients

- 1 càc de sirop d'agave ou sucre de fleur de coco
- 1/2 citron vert
- 1 branche de menthe bien fournie
- eau gazeuse
- 0.3 ml d'arôme rhum blanc (3.59€ sur cuisine addict !)
- 6 cl d'eau plate
- 5 glaçons

Préparation

Dans un verre de taille moyenne (contenance 40 cl environ), mettez le sucre.

Ajoutez-y le jus d'1/2 citron vert.

Coupez en 3 ou 4 votre branche de menthe et mettez-la dans le verre (le fait de la couper permet à la saveur de la menthe de mieux se diffuser).

Ajoutez un peu d'eau gazeuse (environ 3 cl) puis avec une cuillère à café, remuez bien le tout et écrasez la menthe (insistez sur les branches plus que sur les feuilles, sinon il y aura pleins de petits bouts de menthe assez désagréables au moment de déguster votre cocktail!).

Ajoutez 5 glaçons environ.

Ensuite versez 6 cl d'eau additionnée d'arôme rhum blanc : dosage selon le goût ! (en versant à débit moyen).

Enfin, complétez avec de l'eau gazeuse.

Bonne dégustation !!

Pour info : 1 verre = 18 kcal ! (au lieu de 216 kcal).