

ANNE-SOPHIE LUGUET-SABOULARD

# GLACES ET SORBETS INRATABLES



Des recettes  
vraiment simples et gourmandes  
avec ou sans sorbetière

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# GLACES ET SORBETS INRATABLES

Ah le crémeux d'une glace qui fond sur la langue... Que vous soyez plutôt glace ou sorbet, choisissez le fait-maison pour plus de goût, plus d'économie et surtout plus de plaisir ! Pour vous lancer, rien de plus simple avec ce mode d'emploi détaillé et des recettes pour tous les goûts.

Découvrez dans ce livre :

- Le bon matériel et les conseils pour réussir du premier coup : sorbetière, turbine à glace ou simple boîte hermétique, tous les budgets peuvent s'y mettre !
- Les astuces de pro pour bien congeler, conserver, démouler, présenter...
- Et bien sûr, plein de recettes faciles pour toutes les envies, des plus classiques aux plus originales !

*Inclus* : des recettes de cornets, langues-de-chats, coulis de fruits rouges et autres gourmandises pour accompagner votre dessert glacé !

**DES DÉLICES À FAIRE VOUS-MÊME POUR UN RÉSULTAT BLUFFANT !**

Quelques exemples :

glace caramel  glace vanille  glace cannelle  sorbet citron  ananas givré  
glace noix de pecan  glace au Nutella®  granité au café  Kinder® glacé   
esquimaux au Coca-Cola®  glace rhum-raisin  sorbet mangue  granité de  
melon  sorbet fraise-basilic... 

Anne-Sophie Luguët-Saboulard est journaliste et passionnée de cuisine. Elle adore imaginer de nouvelles recettes pour sa famille et est également l'auteur de *Confitures irratables*, dans la même collection.

ISBN 978-2-84899-616-5



6 euros  
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Confitures irratables*, 2012.

*Mes petits déjeuners et goûters magiques*, 2012.

*Se soigner au naturel avec les fleurs de Bach*, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)** et **[www.facebook.com/QuotidienMalin](https://www.facebook.com/QuotidienMalin)**.

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-616-5

*Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s*

ANNE-SOPHIE LUGUET-SABOULARD

GLACES  
ET  
SORBETS  
INRATABLES

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# Sommaire

Introduction	7
<b>PARTIE 1 : DESTINATION GRAND FROID</b>	<b>9</b>
Un peu d'histoire glaciaire	11
Pourquoi fondre pour la glace maison ?	15
Les différents types de glaces	21
Les recettes de base	23
Bien présenter vos glaces, ou l'art d'en mettre plein la vue !	33
Le matériel qu'il vous faut	39
SOS d'une glace en détresse	47
<b>PARTIE 2 : MES RECETTES GOURMANDES ET FACILES</b>	<b>53</b>
Les valeurs sûres	55
Les régressives	77
Les alcoolisées	91
Les inédites	101
Les légumières	117
Les salées	125
Express sans sorbetière	139
Mes suppléments gourmands	163
Table des matières	185

*« La vie, c'est comme un cône glacé,  
il faut savourer chaque bouchée. »*

Charles Monroe Schulz

Merci à Sophie's d'avoir mis des points sur les i.  
Au trio chéri (M-P, H-G & L-G)  
et à leur papa ours de son « soutien ».  
Et surtout à Constance pour sa confiance.

# Introduction

**E**n cornet, en pot, en coupe... En mode sucré, salé, fruité, légumier et même alcoolisé... Du tout-petit au plus grand, ici comme ailleurs, on est tous gagas des glaces et autres douceurs givrées.

La raison de cet engouement universel ? Le plaisir immédiat qu'elle procure ! La glace est synonyme de détente, de sérénité et de bien-être immédiats\*. Elle est intimement liée à notre enfance, aux souvenirs de vacances, de chaleur estivale, de plage ou de fête foraine. D'ailleurs, 61 % des consommateurs considèrent la glace comme leur dessert préféré.

Face à cet enthousiasme gustatif, de nouvelles saveurs originales ont vu le jour en rayon et même les grands pâtisseries de luxe comme Pierre Hermé se sont lancés dans des recettes gourmandes glacées, bien entendu en version artisanale. Quel bonheur pour nous, car force est de constater que le goût et la texture d'une glace industrielle vendue en grande surface diffèrent de manière flagrante de ceux des glaces artisanales !

Alors, si comme moi vous faites partie des déçus de la glace très policée de la grande distribution, pensez à la faire vous-même. Eh oui, il n'y a pas que le pain, la confiture ou les yaourts qui peuvent être réalisés à la maison !

Aussi, je vous propose dans ce livre de vous lancer dans la fabrication de glaces et sorbets délicieux, onctueux et forcément très

---

\* Étude TNS Direct, « Les glaces et la notion de plaisir », avril 2010.



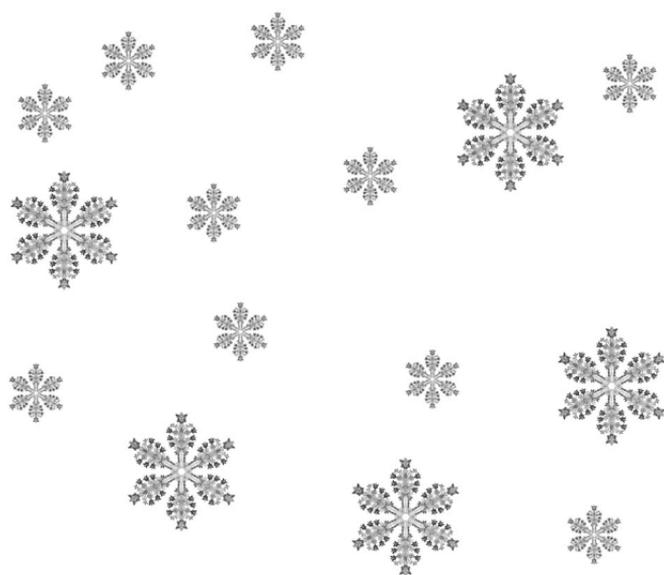
 GLACES ET SORBETS INRATABLES

rafraîchissants. Au menu, des saveurs classiques, régressives, festives ou inventives pour tous les goûts !

Avant de vous lancer, gardez en tête que, avec ou sans sorbettière, les glaces maison sont à la fois bonnes, faciles à faire et très bon marché. Alors suivez vite le guide pour fondre de plaisir !

PARTIE 1

# DESTINATION GRAND FROID





# Un peu d'histoire glacière

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'origine des glaces n'est pas à chercher uniquement en Italie... Les premières glaces remontent en fait à 3 000 ans avant J.-C. en Chine.

Chinois et Arabes étaient en effet friands de desserts glacés. Les khalifes de Bagdad dégustaient même des sirops refroidis avec de la neige, qu'ils appelaient « *sharbets* » (glaçon aux fruits), terme à l'origine du nom « sorbet ».

C'est seulement au XIII<sup>e</sup> siècle qu'un voyageur très connu ramena d'Extrême-Orient à la Cour italienne une merveilleuse invention : la glace... Il s'appelait Marco Polo.

Mais ce serait malmener la vérité que d'occulter un épisode que les Italiens eux-mêmes ont oublié. Alors rendons à César ce qui lui appartient : déjà, dans la Rome antique, des caves étaient aménagées pour la conservation des glaces. Il se raconte qu'Alexandre le Grand et bien plus encore Néron étaient amateurs de fruits écrasés parfumés de miel et glacés dans des récipients entourés de neige. Neige que Néron n'hésitait pas à faire apporter des monts Apennins jusqu'à Rome, ce qui réservait forcément le plaisir des glaces, les « *sorbetti* », à une élite reçue lors de banquets somptueux.

## *I gelati per tutti*

Partie d'Italie, la vogue glacée arrive en France au <sup>xvi</sup>e siècle grâce – dit-on – à la Florentine Catherine de Médicis, qui ne manque pas d'initier son mari Henri II, et ainsi toute la cour de France, aux plaisirs de ce rafraîchissant dessert.

En 1689, l'Italien Francesco Procopio dei Coltelli ouvre à Paris le café éponyme Le Procope. C'est un succès immédiat et le lieu ne désemplit pas : acteurs, gens de lettres, aristocrates viennent y déguster des glaces aux parfums étonnants (on dénombre déjà plus de 80 saveurs) comme le sureau ou la fleur d'oranger.

Les autres cafetiers et limonadiers parisiens lui emboîtent le pas et se mettent eux aussi à vendre des glaces. Puis, à la fin du <sup>xix</sup>e siècle, grâce au progrès de la conservation, on voit apparaître les premiers marchands de glaces ambulants.

En 1904, aux États-Unis, lors de l'Exposition universelle de Saint-Louis, naissent les premiers cornets. Vingt ans plus tard, les bâtonnets inventés par l'américain Nelson arrivent en France. Au cours du <sup>xx</sup>e siècle, les glaces et sorbets se généralisent avec l'invention du congélateur\* puis des premiers appareils pour les réaliser à la maison : les sorbetières et turbines à glace.

Alors, maintenant que tout un chacun peut faire sa glace, qu'est-ce qu'on attend pour s'y mettre ?

---

\* En 1913, le premier réfrigérateur domestique à électricité est fabriqué à Chicago. Les ménages américains l'adoptent immédiatement, suivis par les Européens. Le congélateur ne commencera à équiper les cuisines familiales que vers les années 1960.

**ET C'EST QUI LE PLUS GOURMAND ?**

Eh bien pas forcément celui qu'on croyait ! Haro sur une idée reçue : ce n'est pas dans les pays les plus chauds qu'on mange le plus de glaces. En fait, ce sont les pays nordiques qui sont les plus grands consommateurs de plaisirs glacés !

Ainsi, les Finlandais arrivent en tête avec une consommation annuelle de 13,3 litres par an et par habitant, suivis de près par les Suédois avec 12,4 litres. Pour comparaison, les Italiens n'en mangent finalement que 9,3 litres et les Français 6 litres par an. Côté parfums, le Français préfère la vanille, le chocolat, le rhum-raisin, le café, la menthe, la pistache et le caramel pour les glaces. Et pour les sorbets, la framboise, le citron vert ou jaune, la poire, la noix de coco et le cassis remportent son adhésion.

*Source : Syndicat des fabricants industriels de glaces, sorbets et crèmes glacées, « Les Français sont parmi les moins consommateurs de glaces d'Europe », [www.20minutes.fr](http://www.20minutes.fr), mai 2009.*



# Pourquoi fondre pour la glace maison ?

## Elle a des vertus santé

Vous ne vous en seriez pas douté, mais la glace a plus d'un tour dans son cornet ! La preuve en 5 atouts clés :

- ① **Digestion** : certains gastro-entérologues conseillent même de finir les repas sur une note sucrée glacée en cas de reflux, car cela facilite la digestion.
- ② **Énergie** : glaces, sorbets, granités et crèmes glacées permettent aussi de restaurer le taux de glucose dans le sang. Comme le glucose est le carburant de toutes nos fonctions vitales et surtout de notre cerveau, on ne saurait que trop vous recommander une petite pause glacée en cas d'effort intellectuel intense : réunion à rallonge, bouclage de dossier, révisions d'examen...
- ③ **Hydratation** : les sorbets et granités permettent de s'hydrater facilement. Ne pas hésiter à en consommer après un coup de chaud (légère insolation, canicule, fièvre), chez l'enfant ou la personne âgée par exemple, pour réguler la température.
- ④ **Maux de gorge** : sucer une glace ou un sorbet calme la douleur (froid + sucre) en cas d'angine notamment, mais aussi après une opération des végétations ou des amygdales.
- ⑤ **Vitamines\*** : une portion de crème glacée de 125 ml (soit deux boules) apporte environ 130 mg de calcium. Ce qui est

---

\* Table de composition nutritionnelle CIQUAL, 2012.

assez proche de la dose présente dans 100 ml de lait écrémé (108 mg). Sachant que le calcium est nécessaire à la croissance, la solidité des os et des dents, plus de raison de s'en priver, notamment pour l'enfant (mais avec modération, bien sûr, et de préférence pas avant 3 ans) qui a besoin d'environ 1 200 mg de calcium quotidien. Les glaces apportent aussi des vitamines contenues dans les produits laitiers comme les vitamines B2 et B12. Quant aux sorbets réalisés à partir de purées de fruits frais, ils apportent eux aussi des vitamines, notamment la vitamine C qui résiste à la congélation.

## Vous pouvez craquer sans complexe ou presque...



Non, les glaces ne sont pas plus caloriques que les autres desserts ! Certes, à première vue, on a du mal à y croire, mais il y a autant de calories dans une boule de sorbet que dans une pomme (54 calories).



2 boules de sorbet ou 1 boule de glace = 100 calories

Quant aux matières grasses, la plupart des glaces (sauf les crèmes glacées, faites à base de crème fraîche) en contiennent moins de 10 %, et parfois même pas du tout. C'est le cas des sorbets et des glaces à l'eau qui, faits maison, peuvent être idéalement dosés en sucre. On peut en outre les alléger en privilégiant les édulcorants, le miel ou le sirop d'agave pour les sucrer, et, grâce aux produits laitiers écrémés, on peut encore diminuer l'apport calorique de 25 %. Dans ce cas, on arrive alors à :

- ✓ 2 boules de sorbet (100 ml) = 85 calories ;
- ✓ 2 boules de glace (100 ml) = 115 calories.

Vous pouvez aussi opter pour une boule de glace et une boule de sorbet.

Pour vous aider à faire le bon choix en matière d'en-cas, voici un tableau comparatif ; vous verrez que les glaces et sorbets sont souvent des choix judicieux puisque : 2 boules de sorbet ou 1 boule de glace = 100 calories.

EN-CAS	NOMBRE DE CALORIES
Croissant ordinaire	180 calories
Tarte aux fraises	192 calories
Éclair au chocolat	225 calories
Beignet	250 calories
Barre de Mars®	260 calories
Pain au chocolat	270 calories
Gaufre	315 calories
Churros (100 g)	350 calories
Paris-brest	350 calories
Croissant au beurre	400 calories

Retenez donc qu'à la plage, en dessert ou à l'heure du goûter, vous pouvez vous faire plaisir avec une glace ou un sorbet, mais préférez-les en petit pot cartonné si vous surveillez votre ligne. En règle générale, pour éviter les excès, oubliez :

- ✓ le cornet (plus de 100 calories à lui seul) ;
- ✓ les esquimaux en taille XXL et les crèmes et barres glacées, bien trop riches ;

- ✓ le supplément noix de pécan grillées, avec sauce chocolat et/ou chantilly.

Enfin, et c'est la clé de toute l'alimentation, on reste modéré dans sa consommation : le pot entier de 1 litre de glace descendu à la petite cuillère reste banni (oui, même en phase de grosse, grosse déprime, complètement affalé sur le canapé à regarder la télé).

En revanche, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, on peut tout à fait s'offrir une pause glacée deux fois par semaine.

#### ASTUCE !

Vous pouvez associer votre glace avec un fruit : il permettra de digérer les sucres plus lentement.

## Le fait-maison : 4 bonnes raisons de s'y mettre

En ces temps de crise, on a envie de revenir à des valeurs sûres et familiales comme la cuisine traditionnelle. Parallèlement, on a aussi besoin de faire des économies : en résumé, on veut que ce soit savoureux mais pas cher.

Et pour ces raisons, la glace maison a tout bon, et même plus ! En effet, grâce à elle :

① **vous contrôlez la composition** : confectionner ses glaces soi-même permet d'avoir une qualité supérieure à celle des glaces industrielles, et l'on obtient surtout des glaces plus naturelles. On sait quels ingrédients on y met et on peut adapter la dose de sucre ou de matières grasses. On s'amuse à jouer les

alchimistes glaciers gourmands en créant ses propres parfums, sucrés ou salés. On s'invente les glaces qu'on veut en mélangeant saveurs, arômes, fruits, biscuits... ;

② **vous maîtrisez votre budget** : entre un pot de marque bien connue (prix d'achat : environ 5 euros) et une glace maison (prix de revient maximum : 2,50 euros), le choix est vite fait. Surtout pour les familles nombreuses ! D'autant plus que si l'on suit scrupuleusement le bon mode de préparation, le goût du fait-maison est aussi addictif, voire plus, que celui des célèbres glaces Häagen-Dazs® ou Ben & Jerry's®. Et rien ne vous empêche en plus de revisiter leurs recettes phares ;

③ **vous mangez sain** : on n'oublie pas les cinq fruits et légumes par jour, et dans ce calcul, la glace aux légumes, ça compte. Eh oui, vous n'y auriez pas forcément songé, mais c'est aussi une façon ingénieuse pour toutes les mamans de faire consommer des fruits ou des légumes aux petits capricieux en culottes courtes ;

④ **vous êtes fier de vous** : il n'y a pas de mal à se faire du bien, alors vive l'autosatisfaction ! D'ailleurs, c'est bien connu, c'est bon pour le moral ! Avec les glaces maison, on épate petits et grands. « Délicieux, ce sorbet au pesto ? C'est moi qui l'ai fait ! »

Convaincu ? Alors foncez et enfilez vite votre tablier, direction la cuisine.



# Les différents types de glaces

## Glace, sorbet, granité, esquimau... De quoi parle-t-on exactement ?

Ils sont aussi bons les uns que les autres, mais chaque préparation a ses spécificités.

**La glace** se prépare avec du lait, du sucre et bien souvent des œufs. Elle est plus ou moins riche selon le nombre d'œufs, la dose de sucre, la composition du lait (entier, demi-écrémé)... Concrètement, on part de la même base qu'une crème anglaise qu'on aromatise. On parle souvent de glace aux œufs.

**La crème glacée** est une variante plus riche de la glace, car au lieu d'y mettre simplement du lait, on y mélange de la matière grasse d'origine laitière (de la crème fraîche entière le plus souvent) et du sucre, voire aussi des œufs suivant les recettes. Concrètement, dès qu'il y a de la crème fraîche, on devrait dire « crème glacée » plutôt que « glace ».

**Le sorbet** est un sirop gelé ! C'est un mélange équilibré : il faut 50 % de sirop de sucre (eau + sucre) et 50 % de pulpe de fruits. On fait toujours un sirop de sucre auquel on incorpore de la pulpe de fruits (en général à base de fruits frais et/ou de jus de citron). Dans le cas d'un sorbet maison, l'intérêt évident est de pouvoir sucrer à son goût. On obtient un dessert sans lipides et peu calorique. En effet, la préparation ne contient aucune matière grasse. On peut faire des

sorbets aux fruits, aux herbes aromatiques, aux liqueurs et aux alcools, aux légumes...

**Un granité *per favore* !** Après les *gelati*, une autre spécialité glacée italienne (sicilienne plus exactement) séduit de plus en plus le public : le granité. Ce mélange de sucre, de glace pilée et d'arôme liquide se présente sous forme de cristaux glacés. Léger et plus facile à préparer que la glace, il ressemble beaucoup au sorbet. C'est le chouchou des enfants en été (voir la recette de base p. 26).

**L'esquimau**, quant à lui, s'appelle ainsi uniquement à cause de sa forme, souvent conique ou rectangulaire, mais vous pouvez réaliser des esquimaux en sorbet, en crème glacée ou même en glace à l'eau, du moment qu'ils se mangent avec un bâton !



#### EN RÉSUMÉ, VOILÀ CE QU'IL FAUT RETENIR

- Glace = sucre + lait (+ œufs).
- Crème glacée = sucre + crème fraîche (+ œufs).
- Sorbet = sucre + eau + fruits.
- Granité = sucre + glace pilée + arôme.
- Esquimau = n'importe quelle recette du moment qu'on la fait congeler sur un bâton.

# Les recettes de base

**A**vant de vous lancer, retenez une chose essentielle : pour réussir vos glaces, il faut éviter les chocs thermiques. Pour cela, deux recommandations.

1. Conservez bien vos ingrédients au frais avant usage.
2. Une fois la préparation faite, ne la mettez jamais chaude ou tiède au congélateur ou dans la sorbetière. Laissez refroidir 25 minutes à température ambiante ou, si vous voulez gagner du temps, mettez-la 15 minutes au réfrigérateur.

## La glace

La base de la glace : une bonne crème anglaise ! De nombreuses recettes reposent ainsi sur une préparation de crème anglaise sans farine (œufs + lait + sucre) qu'il ne reste plus qu'à aromatiser, brasser, puis congeler.

Pour une meilleure onctuosité, on peut aussi préparer une glace en remplaçant tout ou partie du lait par de la crème fraîche (et on obtient alors une crème glacée, comme expliqué p. 21). Attention aux calories dans ce cas !

## La recette

### ● INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 jaunes d'œufs ; 500 ml de lait entier ; 150 g de sucre en poudre.

1. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à blanchiment du mélange.

2. Portez le lait à ébullition puis, hors du feu, incorporez-y le mélange aux œufs en remuant. Remettez sur feu doux et laissez épaissir en remuant constamment.
3. Retirez la casserole du feu et faites refroidir le plus rapidement possible en changeant de récipient. Ajoutez ensuite, le cas échéant, les autres ingrédients, comme la vanille ou le chocolat.
4. Laissez refroidir une petite demi-heure, puis versez dans votre sorbetière ; faites-la tourner environ 25 minutes avant de mettre la glace dans une boîte hermétique au congélateur pour au moins 3 heures. Si vous n'avez pas de machine, mettez directement la préparation refroidie dans la boîte hermétique et congelez au moins 3 heures en n'oubliant pas de remuer ou de mixer toutes les 30 minutes (voir la méthode sans machine p. 39).

#### ASTUCE !



Une crème anglaise peut très vite se rater et se retrouver toute grumeleuse ; tout se joue à quelques secondes de cuisson. Aussi, dès que la mousse en surface du liquide disparaît, je vous recommande d'arrêter le feu tout de suite, puis de verser votre crème anglaise dans un autre récipient pour stopper net la cuisson. Sinon, même si ce n'est pas très « culinairement correct », on peut ajouter 1 cuillère à café de Maïzena® qui va permettre d'épaissir la préparation et ainsi éviter la formation de grumeaux.

Si, malgré tous vos efforts, des grumeaux s'invitent tout de même à la fête, ne jetez pas pour autant votre crème. Vous pouvez la sauver en la passant au mixeur ou au chinois.

À noter que vous pouvez également utiliser du sirop (menthe, grenadine, etc.) pour parfumer vos recettes de glaces : respectez alors une proportion de 1 dose de sirop pour 4 doses de crème ou de lait.

## Le sorbet

Pour faire un sorbet, tout repose sur la préparation d'un sirop de sucre qu'on mélange à un complément à base de fruits ou de légumes.

### La recette

**■ INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES**

■ 300 g de sucre en poudre ; 300 ml d'eau ; 300 g de fruits ou de légumes mixés.

1. Portez l'eau à ébullition dans une casserole Inox à fond épais pour que cela n'attache pas. Ajoutez le sucre en remuant jusqu'à complète dissolution pour obtenir le sirop.
2. Ôtez la casserole du feu et laissez refroidir, puis incorporez la pulpe de fruits ou de légumes.
3. Laissez refroidir une petite demi-heure, puis versez dans votre sorbetière ; faites-la tourner environ 25 minutes avant de placer le sorbet dans une boîte hermétique au congélateur pour au moins 3 heures. Si vous n'avez pas de machine, mettez directement la préparation refroidie dans la boîte hermétique et congelez au moins 3 heures sans oublier de remuer ou de mixer toutes les 30 minutes (voir la méthode p. 39).

#### ASTUCE !

Les proportions de sucre peuvent être réduites quand on prépare des sorbets de fruits déjà bien sucrés à la base, comme la banane, le melon, les cerises...

### La méthode ultrarapide

Avec un blender ou un robot mixeur comme le Thermomix® ou le KitchenAid®, on peut facilement préparer un sorbet aux fruits.

- ✓ Mixez quelques minutes des fruits surgelés avec un peu de sucre ou de miel et un blanc d'œuf pour lier et aérer le sorbet (comptez un blanc d'œuf pour 500 g de fruits).
- ✓ Sucrez selon vos goûts (le sucre des fruits suffit souvent).
- ✓ Consommez tout de suite, car cette préparation ne se conserve pas (à faire, donc, en fin de repas au moment du dessert).

## Le granité



Plus simple à réaliser que la glace ou le sorbet, il tire en outre son intérêt des paillettes de glace que l'on s'évertue en temps normal à éliminer. L'esprit de contradiction incarné !



### La recette du granité au sirop

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Eau ; sirop (parfum au choix) ; sucre en poudre.

1. Dans un plat à gratin en métal, mélangez 2 mesures d'eau pour 1 mesure de sirop et 1 mesure de sucre si besoin.
2. Placez le plat au congélateur. Au bout de 1 heure, lorsque la préparation commence à prendre, vous pouvez gratter, ratisser avec une fourchette pour obtenir des paillettes de glace.
3. Remettez au congélateur pour 4 heures au moins. N'oubliez pas, toutes les heures, de renouveler l'opération de ratissage. Quand il n'y a plus que des cristaux, c'est prêt.
4. Servez dans une coupe, une verrine ou dans un verre à cocktail avec une paille colorée.

Comme vous le verrez dans les recettes de ce livre, le granité peut se faire avec du sirop (menthe, grenadine, citron, etc.), du coca sans bulles, un jus de fruits, du café, des herbes aromatiques, des légumes, des fruits ou même du champagne (mais pour les plus grands seulement). Utilisez de préférence un plat large en métal type plat à gratin qui accélère la congélation (mais évitez de congeler près d'aliments trop odorants comme du poisson).

## L'esquimau

Simple et surtout inratable, l'esquimau ne nécessite que l'achat d'un moule à 6 esquimaux (environ 2,50 euros) et un peu d'imagination. Comme nous l'avons vu p. 22, un esquimau s'appelle ainsi uniquement à cause de sa forme ; donc, pour en faire, il suffit de préparer un sorbet, une glace ou une crème glacée exactement comme d'habitude (voir p. 21 à 25), mais au lieu de verser dans une boîte après turbinage, on verse dans le moule à esquimaux et on y plante les bâtonnets fournis avec.

La version simplissime qu'adorent les enfants, c'est l'esquimau au sirop (voir ci-après), mais on peut également en faire au jus de fruit, au yaourt, au Coca-Cola<sup>®</sup>, à l'Ice Tea<sup>®</sup>, au lait... Autre solution : prendre une crème anglaise toute faite et la mélanger à des yaourts aux fruits ; il suffit ensuite d'en remplir le moule et de mettre à congeler au moins 5 heures pour une bonne prise.

Pour garder toute la saveur de vos esquimaux, ne les conservez pas plus de 10 jours au congélateur.

Évitez enfin, dans le congélateur, la proximité d'aliments odorants (comme du poisson par exemple) : pour cela, vous



pouvez emballer vos esquimaux dans du film alimentaire, ou bien les disposer dans le bac à glaçons, ou bien encore utiliser un moule à esquimaux fermé.

## La recette des esquimaux au sirop

### • INGRÉDIENTS

- Sirop (parfum au choix) ; eau.

1. Mélangez 1 dose de sirop (menthe, fraise, tout ce que vous voulez) à 4 doses d'eau et versez le mélange dans le moule à esquimaux.
2. Congelez au moins 5 heures.

### ASTUCE !

Avec ma tribu, aussitôt faits, aussitôt mangés, et comme je n'ai qu'un moule de six esquimaux, j'ai trouvé l'astuce : je démoule tous les esquimaux en même temps, je les emballe dans du film alimentaire et je les place dans le bac à congélation des glaçons. Mon moule est ainsi toujours prêt pour une autre tournée glacée.

## Incontournable : le choix minutieux des ingrédients

Comme toujours en cuisine, c'est du choix des ingrédients que dépend la qualité d'une recette ; gardez bien cela en tête pour vos glaces. Selon les spécialités glacées que vous allez réaliser, vous utiliserez divers produits :

- ✓ glace aux fruits : lait ou yaourt + sucre + fruits ;
- ✓ glace aux légumes : lait + sucre + légumes ;
- ✓ glace aux œufs : lait + œufs + sucre + arômes ;
- ✓ crème glacée : crème fraîche + sucre + arômes ;
- ✓ sorbet ou granité : eau + sucre + fruits ou arômes.

Comme pour toute recette, une chose est sûre : c'est la qualité des ingrédients qui contribuera au succès de votre préparation.

**Le lait** : comme c'est l'ingrédient de base de la plupart des glaces, le choix évident, c'est le lait entier pour plus d'onctuosité. Après, si on veut alléger ou en cas d'allergie, on peut choisir un lait demi-écrémé ou un lait végétal type soja, mais on obtiendra forcément une glace beaucoup moins crémeuse.

**La crème fraîche** : heureusement pour nos papilles – mais malheureusement pour notre ligne –, on n'allège pas si on veut avoir une bonne consistance bien onctueuse. On prend alors une crème fraîche entière (épaisse ou liquide) avec un minimum de 30 % de MG. On note, pour ne pas être déçu, qu'en dessous de 30 % de MG, la texture sera là encore moins crémeuse.

**Les œufs** : à prendre bien frais et de gros calibre.

**Les fruits** : on les choisit non traités, bien mûrs et bien sucrés, et donc de saison (en plus, c'est moins cher !) pour un sorbet parfumé à souhait. Dans le cas contraire, on serait obligé d'ajouter du sucre en quantité et le sorbet perdrait tout son attrait.

Pensez aussi aux fruits vendus surgelés. Idem pour les légumes, qui seront bien meilleurs de saison.

**Le sucre :** un sucre en poudre est idéal, mais vous pouvez utiliser de l'édulcorant liquide de type Hermesetas® ou du sirop d'agave, un édulcorant naturel tiré d'un cactus mexicain. On peut également sucrer avec un sirop de sucre de canne ou du miel. Enfin, pour parfumer certaines glaces, on peut prendre un sachet de sucre vanillé.

Pour parfumer, d'ailleurs, on peut utiliser :

- ✓ des arômes : vanille, cacao, pistache, café, fleur d'oranger, amande amère, etc. ;
- ✓ du chocolat à 60 % de cacao minimum ;
- ✓ des épices : cannelle, cardamome, gingembre, anis, curry... ;
- ✓ des alcools ou des liqueurs ;
- ✓ des herbes aromatiques : aneth, basilic, menthe, thym... ;
- ✓ des thés, du café, des tisanes, etc.

Une fois la saveur et les bons ingrédients choisis, vous pouvez passer à la préparation en suivant le mode d'emploi donné dans la recette, selon le type de spécialité recherché : glace, sorbet, granité ou crème glacée.

## Congélation et conservation, les bons réflexes

Sitôt votre préparation refroidie (rappelez-vous : pas de choc thermique pour une glace réussie !), versez-la dans une boîte en plastique hermétique de type Tupperware® spéciale congélation, ou une barquette en aluminium munie d'un couvercle supportant bien le froid, et rangez dans un congélateur à une température comprise entre  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  et  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Comptez au moins

2 heures pour que la glace soit prise (le meilleur moment pour la déguster, c'est au bout de 3 heures de congélation, car elle a pris juste comme il faut).

## Combien de temps conserver vos glaces ?

Les glaces faites maison ne se conservent pas aussi longtemps que les industrielles. Logique, car elles ne contiennent pas de conservateur chimique. C'est pourquoi je ne saurais trop vous conseiller de n'en faire qu'en petite quantité. Le mieux étant tout de même de consommer les glaces maison dans les quelques jours suivant leur préparation. En même temps, c'est assez facile : en général, les gourmands ne se font pas prier !

Comptez en moyenne 8 jours de conservation pour un sorbet ou un granité, et 15 jours pour une glace ou une crème glacée. Si vous les conservez trop longtemps, le risque principal est d'y perdre en moelleux et en goût : vous y trouverez à coup sûr des cristaux de glace.

### CONSEILS

Laissez le moins d'air possible entre la glace et le couvercle au moment de la fermeture, cela améliorera la conservation de vos préparations.

Attention, plus vous conservez un sorbet au congélateur, plus il perd de son moelleux. Ne tardez pas à le déguster après fabrication.

## Le démoulage

Pensez toujours à sortir votre glace du congélateur et à la laisser à température ambiante au moins 10 à 15 minutes avant de déguster (plus ou moins selon la saison). Trop froide, elle est beaucoup moins onctueuse et difficile à servir.

Si vous voulez la présenter sur un plat, disposez le contenant de la glace dans une bassine d'eau chaude quelques secondes, puis passez la lame d'un couteau entre la glace et la paroi de la boîte. Posez une assiette ou un plat dessus, retournez le tout : la glace descend toute seule. Coupez en parts. N'hésitez pas à choisir des boîtes aux formes fantaisistes, rondes ou carrées pour varier les présentations.



Si vous voulez disposer des boules dans des coupes, aidez-vous d'une cuillère à boules de glace que vous tremperez dans un bol d'eau chaude. Pensez à bien rincer votre cuillère après chaque boule, d'autant plus si vous servez plusieurs parfums. Variez les présentations avec des verres, des coupes, des ramequins, des verrines, des bols...





## **Glaces et sorbets irratables**

**Anne-Sophie Luguët-Saboulard**

Plus d'infos sur ce livre à  
paraître aux éditions Quotidien Malin