

Glace aux légumes au choix

à savourer de temps en temps

Ici j'ai choisi le petit pois mais vous pouvez essayer avec différentes purées de légumes.

Ingrédients pour 300g

- 550g de petits pois frais non écosés = 200g écosés (ou légumes au choix)
- 50g de fromage à tartiner type boursin
- 15 cl de crème fraîche entière ou fleurette
- 5 feuilles de menthe

Préparation 30 minutes / Cuisson 15 minutes / Réfrigération 5 heures

- Faire une purée de petits pois
- Mettre une casserole avec de l'eau à chauffer
- Écosser les petits pois et les laver
- Mettre les petits pois dans l'eau bouillante,
- Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu moyen, l'eau doit frémir
- Lorsque les petits pois sont cuits, les égoutter
- Vous pouvez garder quelques petits pois pour avoir de fins morceaux dans la glace
- Mixer les petits pois
- Couper finement les feuilles de menthe
- Monter la crème fraîche en chantilly
- Pour cela mettre la crème fraîche et le mixeur au congélateur une quinzaine de minutes
- Verser la crème fraîche dans le saladier et la mixer pour monter la chantilly
- Ajouter le fromage et la purée et les morceaux de petits pois et la menthe
- Mélanger
- Verser la préparation dans un moule et placer au minimum 5h au congélateur

Accompagnement

- Cette glace sera parfaite en entrée d'un déjeuner d'été.

A savoir 500g de petit pois frais non écosés = 200g de petits pois frais écosés

Diétôdélices