

# Recette d'été

## GLACE À L'ABRICOT



Préparation:  
5 minutes



Repos :  
3 heures



### INGRÉDIENTS

- 400g d'abricots
- 30g de sucre
- 20cl de lait
- 1 yaourt
- 1/2 jus de citron

### IDÉE DE MENU

TOMATES & MOZZARELLA  
  
CREVETTES MARINÉES  
+  
Wok de légumes sautés  
  
Glace à l'abricot

*Cette recette contient 1 portion de fruit et 1 portion de produit laitier*

Recette et menu proposés par vos diététiciennes

# Instructions

## 1 Préparation

Dans un bol, faire mariner les abricots coupés grossièrement avec le sucre pendant 10 min.

Ensuite, les réduire en purée à l'aide d'un mixeur. Ajouter le lait, le yaourt, le jus de citron et bien mélanger.

## 2

Verser la préparation dans un moule carré, couvrir d'un film protecteur et mettre au congélateur pour 3 heures.

Briser le sorbet et le travailler au mixeur pendant 1min ou jusqu'à ce qu'il ait retrouvé sa légèreté.

## 3

Servir aussitôt.

# Régalez vous !