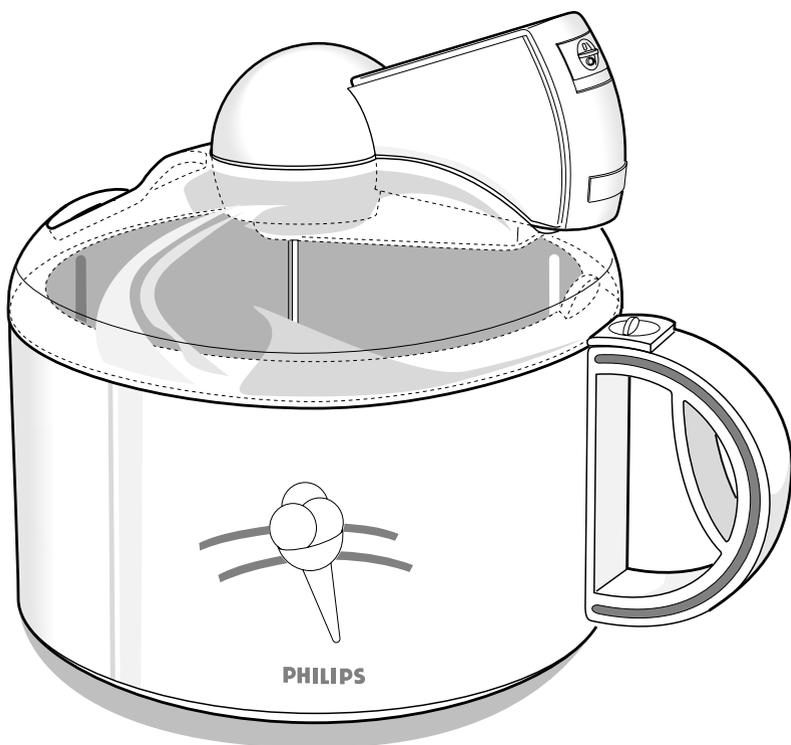


PHILIPS

HR 2300



PHILIPS

English **Page 4**

- Keep page 3 open when reading these operating instructions.

Français **Page 11**

- Pour le mode d'emploi: dépliez la page 3.

Deutsch **Seite 18**

- Schlagen Sie beim Lesen der Gebrauchsanweisung Seite 3 auf.

Nederlands **Pagina 25**

- Sla bij het lezen van de gebruiksaanwijzing pagina 3 op.

Italiano **Pagina 32**

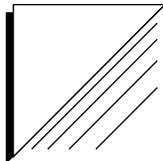
- Prima di usare l'apparecchio, aprite la pagina 3 e leggete attentamente le istruzioni per l'uso.

Español **Página 39**

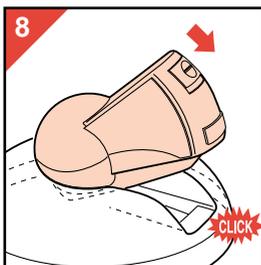
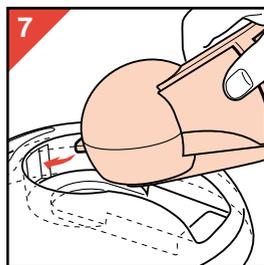
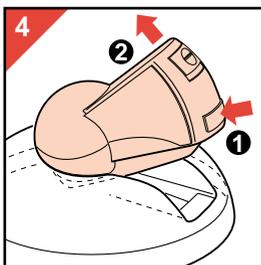
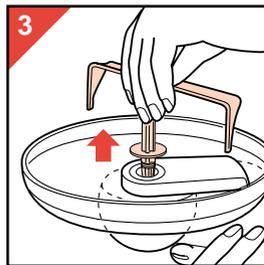
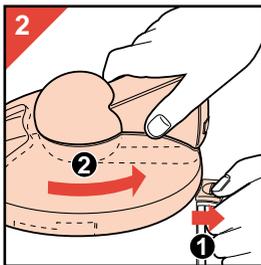
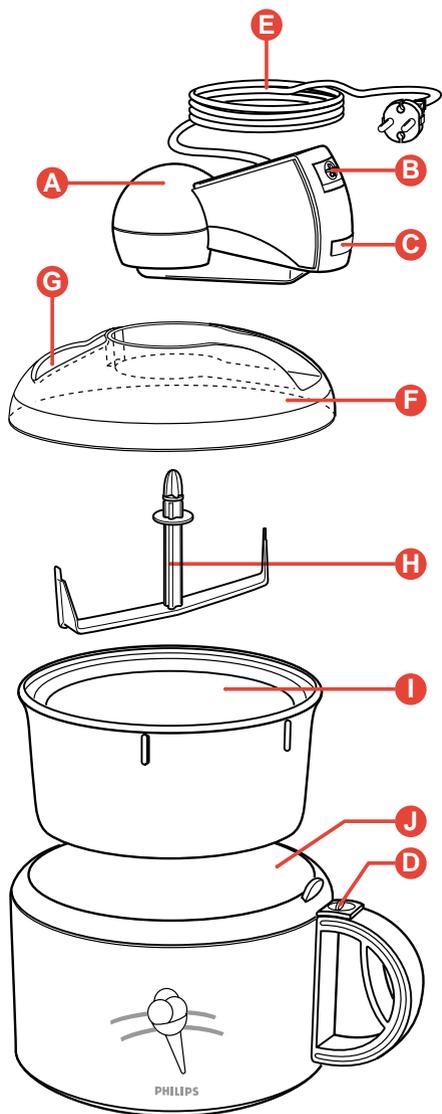
- Desplegar la página 3 al leer las instrucciones de manejo.

Português **Página 46**

- Durante a leitura do modo de emprêgo, desdobre e verifique a pág. 3.



1



Français

Important

- Lisez attentivement ces instructions en suivant les illustrations (page 3) avant d'utiliser votre appareil.
- Quand vous préparez de la glace, l'hygiène est de la première importance. Assurez-vous que toutes les parties de la sorbetière soient parfaitement propres: en particulier les éléments en contact avec les aliments.
- Évitez que les aliments ne gèlent dans le bol accumulateur de froid, ce qui empêcherait le brasseur de tourner.
 - Mettez les aliments dans le bol uniquement lorsque le brasseur est en mouvement.
 - N'arrêtez pas l'appareil tant que la glace n'est pas prête.
- Ne dépassez jamais les quantités qui sont indiquées dans les recettes.

Description générale (fig. 1)

- A** Bloc moteur
- B** Commutateur marche/arrêt
- C** Bouton pour libérer le couvercle amovible du bloc moteur
- D** Bouton pour détacher le couvercle avec l'ensemble moteur du bol
- E** Cordon d'alimentation
- F** Couvercle (4822 441 80844)*
- G** Ouverture de remplissage
- H** Brasseur (4822 690 40257)*
- I** Bol accumulateur de froid (HR 2996)*
- J** Bol (4822 418 40897)*

* Pour le remplacement des accessoires: adressez-vous à un réparateur indépendant agréé Philips Appareils Domestiques en lui communiquant les codes service ci-dessus.

Conseil: Un bol accumulateur de froid supplémentaire (HR 2996) vous permettra de préparer des quantités plus importantes ou deux parfums différents.

Comment fonctionne votre sorbetière?

Le bol accumulateur de froid est placé à l'intérieur du bol. Ce récipient refroidit très rapidement le mélange des aliments pendant que le brasseur

continue son fonctionnement. Le mélange refroidi est brassé jusqu'à ce qu'il soit transformé en glace. Le temps de transformation dépend largement du type de glace (25 à 45 minutes).
Nota - Le bol accumulateur de froid est rempli avec une solution saline non toxique.

Démontage

- Appuyez sur la poignée et tournez le dessus de la sorbetière dans la direction de la flèche (fig. 2).
- Tirez le brasseur du bloc moteur (fig. 3).
- Poussez le bouton et retirez le bloc moteur du couvercle (fig. 4).
- Retirez le bol accumulateur de froid de l'appareil (fig. 5).

Nettoyage

- Assurez-vous que l'appareil soit débranché avant de le nettoyer.
- Démontez complètement la sorbetière après utilisation.
- Nettoyez le couvercle (pas le bloc moteur), le brasseur et le bol à l'eau chaude savonneuse. Nettoyez le bol accumulateur de froid à l'eau tiède savonneuse (max. 40°). (Ne nettoyez pas ces accessoires dans un lave-vaisselle).
- Le bloc moteur peut être nettoyé avec un chiffon humide. N'immergez jamais le bloc moteur dans l'eau.

Charge du bol accumulateur de froid

Assurez-vous que le bol accumulateur de froid soit prêt pour l'utilisation.

- Le bol accumulateur de froid peut être amené à une température opérationnelle dans un congélateur ou dans le compartiment de conservation d'un réfrigérateur *** ou ****. (Nota - le bol accumulateur de froid doit être à une température de -18° C ou inférieure.)
- Il faut en moyenne 18 heures pour refroidir complètement le bol accumulateur de froid.
- Assurez-vous que le bol soit propre et bien sec au préalable. Conservez le bol accumulateur de froid avec le fond vers le bas dans un sac plastique bien fermé à l'intérieur du congélateur de manière à ce qu'il soit toujours prêt à être utilisé.
- Ne posez aucun objet sur ou contre le bol lorsque celui-ci est en train de congeler.
- Ne sortez le bol accumulateur de froid du

congélateur que lorsque le mélange des ingrédients à glacer est prêt.

Assemblage

- Placez le bol accumulateur de froid à l'intérieur de votre appareil (fig. 6).
- Engagez la face avant du bloc moteur dans son ouverture (fig. 7).
- Poussez le bloc moteur vers le bas jusqu'à ce qu'il verrouille ("clic") (fig. 8).
- Enfoncez le brasseur dans le trou du bloc moteur. Vous entendrez un "clic" (fig. 9).
- Placez le dessus de votre sorbetière sur le bol. Attention au positionnement correct.
- Tournez la poignée dans la direction de la flèche jusqu'à ce qu'elle verrouille (fig. 10). L'appareil est prêt à l'utilisation.

Fabrication de la glace

- Préparez le mélange des ingrédients pour la glace.
 - Ne dépassez pas les quantités préconisées dans les recettes. La glace pourrait être moins compacte.
 - Utilisez de préférence des ingrédients préalablement refroidis au réfrigérateur.
- Retirez le bol accumulateur de froid du congélateur.
 - Assurez-vous qu'il ne soit pas recouvert de glace. Ne le rincez surtout pas, sinon il se recouvrirait immédiatement d'une pellicule de glace! Cette pellicule peut être retirée à l'aide d'une spatule. N'utilisez pas d'ustensile métallique pour éviter tout dommage.
 - S'ils ont été préalablement refroidis les ingrédients durcissent dans le bol accumulateur de froid. (Pas d'éclaboussure lors du mélange.)
- Placez le bol accumulateur de froid à l'intérieur de votre sorbetière.
- Assemblez la sorbetière.
- Mettez en route le moteur en utilisant le bouton marche/arrêt (B)...
 - ... avant de mettre le mélange des ingrédients à l'intérieur du bol à travers l'ouverture du couvercle.
 - Le brasseur doit toujours être en fonctionnement quand vous remplissez le bol; autrement les ingrédients pourraient geler immédiatement au contact du bol.
- Faites fonctionner la sorbetière (25-45 minutes).
 - Au début, la glace pourra avoir un aspect plus ou moins grumeleux. Par la suite, elle deviendra beaucoup plus onctueuse.

N'arrêtez pas l'appareil tant que la glace n'est pas prête! Si l'appareil est arrêté trop tôt, les aliments gèleraient dans le bol accumulateur de froid et le brasseur ne pourrait plus tourner. Si cela arrive:

- Arrêtez l'appareil.
 - Tournez le bouton et le dessus de l'appareil dans le sens de la flèche (fig. 2).
 - Tournez immédiatement le dessus dans le sens opposé jusqu'à verrouillage ("Click!") (fig. 10).
 - Remettez en marche la sorbetière.
-
- Arrêtez l'appareil dès que la glace est prête. Débranchez-le et retirez le couvercle avec le bloc moteur.
 - Ne faites pas fonctionner la sorbetière trop longtemps: arrêtez-la dès que vous apercevez que la glace commence à fondre à la surface ou sur les côtés.
 - Dans certains cas, il peut arriver que la glace devienne si dure que le brasseur se bloque. Arrêtez alors l'appareil: votre glace est prête.
 - Retirez la glace du bol à l'aide d'une louche ou d'une cuillère. Le restant pourra être retiré à l'aide d'une cuillère ou une spatule en plastique, pour éviter d'endommager le bol accumulateur de froid.

La sorbetière est équipée d'un système de sécurité. En cas de surcharge, le moteur s'arrête automatiquement. Dans ce cas, arrêtez l'appareil. Laissez refroidir suffisamment le moteur avant de remettre en marche la sorbetière.

Temps de préparation

- Les recettes indiquent le temps moyen nécessaire pour les préparations. Cependant, vous pouvez les adapter à votre guise.
- Le temps de préparation dépend:
 - de la température initiale des ingrédients;
 - de la température ambiante;
 - des quantités et de la composition du mélange.La préparation sera d'autant plus longue que les températures seront élevées. Vous obtiendrez de meilleurs résultats en refroidissant les ingrédients au préalable. Une glace qui augmente de volume lors de la préparation (par ex. glace aux fraises ou aux cerises contenant une large proportion de

crème) pourra nécessiter un temps de préparation plus long qu'une glace aux fruits ou un sorbet par exemple.

Conservation de la glace

• Dans la sorbetière

Quand la glace est prête, vous pouvez la conserver dans la sorbetière pendant environ 10 minutes.

• Dans le congélateur

La glace peut être conservée pendant un temps limité. Si elle y reste trop longtemps, son goût et sa qualité se dégradent. Après une ou deux semaines, la structure de la glace commence à se détériorer et celle-ci perd son goût.

La glace a un meilleur goût quand elle est fraîche, aussi ne la préparez pas trop longtemps à l'avance.

Si vous souhaitez conserver la glace dans le congélateur, rappelez-vous les conseils suivants:

- Mettez la glace dans un récipient à surgelés parfaitement propre et hermétique. (Ne la laissez pas dans le bol accumulateur de froid.)
- La température de conservation doit être d'au moins - 18°C.
- Mettez une étiquette avec la date de préparation et le nom de la glace.
- Ne recongelez jamais de la glace dégelée ou à moitié dégelée.

Sortez la glace du congélateur environ 30 minutes avant de la servir et mettez-la dans le réfrigérateur. Ou bien, laissez-la à température ambiante pendant 10 à 15 minutes.

Notez que les sorbets dégèlent plus rapidement que les glaces.

Durée de conservation

- Glace préparée avec des aliments crus ± 1 semaine
- Sorbets 1 à 2 semaines
- Glace préparée avec des aliments cuits ± 2 semaines

Ingrédients

Oeufs

- Les recettes sont basées sur des oeufs d'un poids de 55-60 grammes (classe 4).
- L'addition de jaunes d'oeufs à la préparation pour la glace améliore sa structure et la rend plus riche et plus onctueuse.

- Quand ils sont très froids, les blancs d'oeufs ne deviennent pas réellement durs quand ils sont battus. Pour cette raison, sortez les oeufs de votre réfrigérateur plusieurs heures avant utilisation.
- Différentes recettes utilisent uniquement les jaunes d'oeufs. Les blancs restants peuvent être utilisés pour la préparation d'omelettes norvégiennes et de meringues. Vous pouvez trouver les recettes dans différents livres de cuisine.

Lait

- Vous pouvez employer du lait pasteurisé ou du lait stérilisé. Le choix de lait entier ou de lait écrémé est une question de goût personnel. La glace sera plus onctueuse si vous utilisez du lait non-écrémé.
- Dans certaines recettes, on ajoute les ingrédients au lait juste avant son ébullition. La glace préparée avec des aliments cuits se conserve plus longtemps. Cependant, le mélange peut commencer à cailler lors de sa cuisson. Vous pouvez alors le mélanger avec un mixer ou dans un robot pendant environ 1 minute pour qu'il reprenne sa consistance normale. Alternativement, vous pouvez ajouter 100 cc de crème très froide et laisser le mélange refroidir très rapidement, tout en le battant constamment.

Crème

- Utilisez toujours de la crème froide.
- Si la recette nécessite de la crème fouettée, arrêtez-vous de battre la crème avant qu'elle ne devienne dure, afin de faciliter le mélange avec les autres ingrédients.
- En été, il est conseillé de mettre les fouets et le bol dans le réfrigérateur.
- Le contenu en matières grasses de la crème affecte le goût de la glace: une teneur en matières grasses importante rendra la glace plus riche et plus crémeuse.

Sucre

- Utilisez du sucre en poudre qui se dissout plus facilement. Vous pouvez aussi utiliser du sucre glace, du sucre brun ou du miel. Il est recommandé de broyer le sucre en morceaux dans un mixer ou un robot.
- Si la teneur en sucre est trop faible, l'aspect et la consistance de la glace en seront affectés.

Fruits

- Des fruits frais permettront de préparer les glaces les plus savoureuses et également les plus nutritives. Cependant, vous pouvez vous

servir de confitures ou de fruits en conserves. Assurez-vous que le fruit soit bien égoutté avant de le réduire en purée.

- Les fruits d'été (tels que fraises, framboises et pêches) sont faciles à congeler, ce qui permet de disposer de fruits frais toute l'année. Les fruits congelés peuvent être conservés pendant 8 à 9 mois dans un congélateur ou dans un compartiment *** ou **** d'un réfrigérateur.
- Avant de réduire en purée des fruits crus (pommes, bananes, poires, prunes), vous pouvez les arroser d'un peu de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.
- Si vous souhaitez ajouter des morceaux de fruits à la glace, saupoudrez-les de sucre pour éviter que des cristaux de glace se forment à l'intérieur.

Alcool

- Les mélanges de glace contenant de l'alcool peuvent être préparés plus longtemps à l'avance. La glace ne deviendra pas aussi dure qu'une glace sans alcool.

Sirop

- Si vous souhaitez préparer des sorbets fréquemment, vous pouvez faire le sirop à l'avance et le conserver dans une bouteille parfaitement fermée dans le réfrigérateur.

Pour faire du sirop vous avez besoin de:

- un récipient (en inox);
- une cuillère pour mélanger;
- pour 300 cc de sirop: 200 cc d'eau et 200 g de sucre;
- pour 450 cc de sirop: 275 cc d'eau et 275 g de sucre;
- Mettez le sucre et l'eau dans le récipient et mélangez soigneusement.
- Faites chauffer doucement tout en remuant pour dissoudre le sucre. Ecumez la mousse qui se forme à la surface.
- Faites bouillir le mélange sucré pendant environ 1 minute.
- Retirez le récipient du feu et laissez refroidir.

Décoration et service

- Les quantités prévues pour 4 à 5 personnes dépendent de la présentation et du type de glace.
- Vous pouvez servir la glace dans des coupes en métal ou en verre, ou des assiettes à dessert. En fonction du type de glace, vous pouvez aussi mettre des fruits coupés en morceaux et évidés, tels que melon, ananas,

orange, citron ou raisin.

- Il est préférable de refroidir les coupes, les ravers ou les fruits préparés dans le congélateur juste avant de servir, de telle sorte que la glace ne fonde pas trop rapidement quand elle sera servie.
- Certaines glaces (par ex. au café, au chocolat, et moka) sont moins consistantes que les autres. Il est préférable de les sortir de la sorbetière et de les mettre au congélateur environ 30 minutes avant de les servir.
- Vous pouvez former des boules en utilisant une cuillère à glace parfaitement propre, que vous refroidirez dans de l'eau froide avant de former une boule de glace bien lisse. Si vous souhaitez présenter la glace dans une coupe, il est préférable de mettre les boules dans le congélateur pendant environ une demi-heure. Ceci évitera que la glace ne fonde pendant la décoration.
- La glace se combine bien avec les pâtisseries telles que les profiterolles, cakes, meringues et crêpes.
- Décorez la glace par exemple avec de la crème chantilly, du blanc d'oeuf battu, des sauces ou de la crème anglaise.
- Mélangez la crème chantilly avec des morceaux de noisettes avant de décorer.
- Prenez un peu plus de fruits que la quantité indiquée dans la recette pour la décoration de la glace. Vous pouvez aussi utiliser des fruits confits, des cerises cocktail ou des raisins secs. Le goût des fruits est affiné si vous les faites macérer dans une liqueur. La glace peut également être préparée avec une liqueur appropriée.
- La glace peut être décorée avec des granulés de chocolat, du chocolat en poudre, du nougat, des bonbons, de la noix de coco râpée ou des fruits secs râpés, tels que des noix, noisettes, amandes ou pistaches.
- La glace aura un aspect beaucoup plus attractif si vous la décorez avec des gaufrettes, biscuits, macarons ou crêpes dentelle.

Coulis

- Les coulis et les sirops ajoutent une touche très décorative à la glace. Il y a de nombreuses possibilités: coulis sucrés, coulis aux fruits, sirops aux fruits.
- Il existe de nombreux coulis tout prêts dans le commerce. Mais, comme c'est le cas de la glace, c'est meilleur quand on le fait soi-même.
- Vous pouvez préparer les coulis quelques jours à l'avance et les conserver dans le réfrigérateur ou dans le congélateur.

Coulis chauds

- Si vous souhaitez servir des coulis chauds, réchauffez-les lentement. Il est recommandé de refroidir pendant quelque temps la glace dans le congélateur avant de la napper avec le coulis chaud. Les coulis suivants peuvent également être servis froids.
- Servez le coulis chaud séparément en accompagnement de la glace ou nappez la glace juste avant de servir.

Coulis aux cerises

- Mettez le jus d'une boîte de cerises (dénoyautées) dans un récipient, accompagné de zestes d'orange et de citron.
- Laissez la préparation mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes.
- Filtrez le mélange.
- Ajoutez une demi-cuillère à soupe de jus de citron et une cuillère à café de jus d'orange passés au tamis dans un bol et mélangez avec une cuillère à café de maïzena ou de fécule de pomme de terre.
- Versez cette préparation dans le jus de cerise chaud tout en mélangeant régulièrement.
- Laissez le mélange bouillir pendant 1 minute.
- Ajoutez le sucre à votre goût et une cuillère à soupe de kirsch (facultatif).
- Ajoutez les cerises au coulis juste avant de servir.

Coulis au chocolat

- Cassez 100 g de chocolat noir en morceaux.
- Faites bouillir 125 cc d'eau avec le chocolat et remuez jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.
- Ajoutez une cuillère et demi à café de sucre vanillé.
- Laissez cuire à feu doux pendant environ 1 minute.
- Ajoutez 50 cc de crème fouettée au mélange refroidi. Mélangez bien.

Coulis froids (aux fruits)

Pour les coulis de fruits, vous pouvez employer des fruits frais, mais aussi des fruits surgelés ou en conserves.

- Si vous utilisez des fruits frais, ajoutez du sucre dans la proportion de 50 à 75 g de sucre pour 200 g de fruits (en fonction des fruits utilisés).
- Passez les fruits à travers un tamis pour les épépiner. Laissez les coulis aux fruits refroidir avant de servir.
- Ne faites pas recongeler des coulis aux fruits qui ont été préparés à partir de fruits congelés.
- Vous pouvez congeler les coulis préparés avec des fruits frais.

Fête d'enfants

Utilisez des couleurs vives et gaies pour décorer les glaces destinées aux enfants.

Choisissez des parfums que les enfants aiment. Pour la décoration, utilisez de la crème chantilly ou de la crème anglaise à la vanille ou au chocolat, ou des yaourts aux fruits.

Décorez la glace avec des vermicelles de chocolat, du sucre glace, des gaufrettes.

Les enfants peuvent préparer eux-mêmes des drapeaux, des dessins et des petits parasols.

Laissez les enfants décorer eux-mêmes leur glace avec des vermicelles de chocolat, des gaufrettes, etc..

Quelques suggestions de préparations:

- Banane/glace à la vanille/crème au chocolat;
- Lait au chocolat/glace au chocolat/noix hâchées;
- Marshmallows/glace à la fraise/yaourt;
- Tranche de cake/glace à la vanille/coulis aux fruits;
- Crêpe/yaourt/glace aux fruits/sucre glace.

Recettes

■■■■ Sorbet au citron

Jus d'une demi-orange

175 cc de jus de citron frais

300 cc de sirop (voir page 13)

½ blanc d'oeuf

Mélangez les jus de citron et d'orange avec le sirop. Battez le blanc d'oeuf en neige et incorporez à la préparation. Mélangez bien le tout.

Temps de préparation: 25 à 35 minutes.

■■■■ Sorbet au kiwi

250 g de kiwi fraîchement pelé

2 cuillères à soupe de jus de citron

150 cc de sirop

Réduisez en purée le kiwi avec le jus de citron et le sirop.

Mélangez bien le tout.

Temps de préparation: 25 à 35 minutes.

■■■■ Glace à la banane

200 g de bananes épluchées

Jus d'un demi-citron

75 g de sucre en poudre

150 cc de lait

50 cc de crème

Réduisez en purée les bananes avec le sucre et le jus de citron. Incorporez la crème et le lait et mélangez bien le tout.

Temps de préparation: 30 à 35 minutes.

■■■■ Crème glacée

2 jaunes d'oeufs

250 cc de crème au lait entier

150 cc de crème

75 g de sucre en poudre

5 g de sucre vanillé

Battez les jaunes d'oeufs, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez le lait tout en mélangeant. Battez la crème jusqu'à ce qu'elle mousse. Mélangez la crème battue avec les autres ingrédients.

Temps de préparation: 40 à 50 minutes.

Conseil: Vous pouvez combiner la crème glacée avec par exemple

- 30 g de noix, de noisettes ou amandes broyées
- 40 g de pâte de fruits
- 30 g de chocolat noir râpé ou 8 g de cannelle.

Tous ces ingrédients peuvent être ajoutés à la crème glacée en milieu de préparation, excepté la cannelle qui doit être mélangée avec les jaunes d'oeufs.

■■■■ Glace à la vanille

4 jaunes d'oeufs

65 g de sucre en poudre

5 g de sucre vanillé

200 cc de crème au lait entier

125 cc de crème

Mettez les jaunes d'oeufs, le sucre et le sucre vanillé dans un bol. Battez au mixer jusqu'à ce que les jaunes d'oeufs deviennent presque blancs. Chauffez doucement le lait. Mélangez la crème à la préparation et ajoutez lentement le lait chaud. Quand tout est bien mélangé, versez la crème dans une casserole.

Chauffez la préparation sur feu moyen pendant environ 2 minutes, en remuant constamment. Ne faites pas bouillir. Laissez refroidir ensuite la préparation dans le réfrigérateur.

Temps de préparation: 40 à 45 minutes.

■■■■ Glace au chocolat

1 jaune d'oeuf

70 g de sucre en poudre

15 g de cacao

200 cc de crème au lait entier

125 cc de crème

Battez le jaune d'oeuf avec le sucre, le cacao et 50 cc de lait jusqu'à dissolution du cacao, et ajoutez ensuite le reste du lait tout en mélangeant. Battez la crème jusqu'à ce qu'elle devienne dure. Ajoutez la préparation à la crème battue. Mélangez bien le tout.

Temps de préparation: 40 à 45 minutes.

Conseil: Vous pouvez ajouter à la glace au chocolat, par exemple 30 g de noisettes ou d'amandes effilées grillées, en milieu de préparation.

■■■■ Moka

1 jaune d'oeuf

6 g de café soluble

70 g de sucre en poudre

200 cc de crème au lait entier

150 cc de crème

5 g de sucre vanillé

Faites dissoudre le café dans une cuillère à soupe d'eau chaude et laissez refroidir. Battez le jaune d'oeuf avec le sucre, le café dissous et le lait.

Fouettez la crème. Mélangez bien la préparation au café avec la crème fouettée.

Temps de préparation: 40 à 50 minutes.

Conseil: Vous pouvez ajouter à la glace moka, par exemple 40 g de chocolat blanc râpé, du caramel au chocolat, ou du chocolat noir, en milieu de préparation.

■ ■ ■ ■ Yaourts glacés aux fruits

175 g de fruits, par exemple: myrtilles, framboises ou fraises

80 g de sucre en poudre

50 cc de crème

250 cc de yaourt

2 cuillères à soupe de jus de citron

Lavez les fruits. Réduisez-les en purée avec le sucre et le jus de citron. Ajoutez le yaourt et la crème. Mélangez bien le tout.

Temps de préparation: 30 à 40 minutes.

■ ■ ■ ■ Glace légère ou mousse à la fraise

300 g de fraises

180 cc de sirop (voir page 13)

le jus d'un demi-citron

2 blancs d'oeufs (de petits oeufs)

30 cc de crème

Lavez les fraises. Réduisez-les en purée avec le jus de citron et le sirop. Battez les blancs d'oeufs en neige. Mélangez la préparation avec les oeufs battus en neige puis versez la crème. Mélangez bien le tout.

Temps de préparation: 40 à 50 minutes.

■ ■ ■ ■ Glace à la fraise

200 g de fraises fraîches

70 g de sucre en poudre

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 jaune d'oeuf

175 cc de crème au lait entier

50 cc de crème

Lavez les fraises. Réduisez-les en purée avec le jus de citron et le lait. Battez les jaunes d'oeufs avec le sucre. Fouettez la crème. Mélangez bien le tout.

Temps de préparation: 30 à 40 minutes.

Conseil: vous pouvez remplacer les fraises par des myrtilles, des framboises ou des mûres.

■ ■ ■ ■ Pudding glacé à l'ananas

175 g d'ananas frais

100 g de sucre glace ou en poudre

250 cc de crème

½ cuillère à soupe de jus de citron

Epluchez l'ananas et retirez la partie centrale dure. Réduisez en purée avec le sucre et le jus de citron. Fouettez la crème. Mélangez bien le tout.

Temps de préparation: environ 45 à 55 minutes.

■ ■ ■ ■ Gâteau glacé "Caprice"

(pour environ 6 personnes)

pudding glacé à l'ananas

1 moule à cake à fond détachable de 20-22 cm de diamètre

papier sulfurisé

1 cake

4 tranches d'ananas

1½ boîte de mandarines

quelques feuilles de menthe (facultatif)

Tapissez le moule de papier sulfurisé, et mettez-le au congélateur pendant environ 1/2 heure avant de le remplir. Ainsi la glace ne fondra pas.

Pour remplir le moule: coupez le cake en deux et placez une tranche dans le fond du moule.

Arrosez de liqueur. Mettez une couche de glace et placez l'autre tranche de cake. Recouvrez de papier sulfurisé. Mettez le cake dans le congélateur pendant une heure environ (selon la consistance de la glace).

Placez-le ensuite au réfrigérateur pendant quelques instants avant de servir.

Décorez le cake à votre convenance, avec des fruits et/ou de la crème fouettée.

■ ■ ■ ■ Glace sans sucre

(pour 4 personnes ± 400 ml)

150 cc de crème au lait entier

30 cc de crème

30 g de Sionon (édulcorant de synthèse)

1 oeuf

10 gouttes d'essence de vanille

Battez l'oeuf avec le lait, l'édulcorant et l'essence de vanille. Fouettez la crème. Mélangez bien le tout.

Temps de préparation: environ 30 à 40 minutes.

Cette glace sans sucre contient tellement peu de glucides (sucres et féculents) qu'une part ne modifie que très légèrement la glycémie et peut être consommée sans supprimer un autre élément du régime quotidien.

Si vous ne trouvez pas la marque Sionon, vous pouvez la remplacer par un produit équivalent d'une autre marque. Toutefois, pour obtenir une glace ferme, vous devez utiliser une poudre qui a la même consistance que le sucre. C'est pour cette raison que vous ne pouvez utiliser des poudres trop compactes. Renseignez-vous auprès de votre diététicien, votre médecin ou votre pharmacien.

De nos jours, les diabétiques peuvent manger toute nourriture sucrée au sucre ordinaire.

Cependant, certaines recommandations doivent s'appliquer dans ce cas.

Pour plus d'information, nous vous recommandons de consulter votre médecin généraliste ou un diététicien.