

Sorbet fraise-balsamique à faible indice glycémique

Un dessert glacé naturellement sucré qui ne fait pas grimper la glycémie, à base de fraises fraîches rehaussées de vinaigre balsamique vieilli et d'un minimum de miel.

Préparation: 15 min

Cuisson: 5 min

Total: 405 min

Portions: 6

GL 5.3 / GI 48

Ingédients

Reduced to concentrate flavor without added sugar vinaigre balsamique

Low GI fruit (GI ~40), high in fiber and antioxidants fraises fraîches, équeutées et coupées en deux

For serving fraises fraîches, grossièrement hachées pour la garniture

Minimal amount for sweetness; use raw honey for lower GI (~50-55) miel foncé

Instructions

Step 1

Versez le vinaigre balsamique dans une petite casserole en inox ou non réactive. Placez sur feu moyen-doux et portez à frémissement doux. Laissez le vinaigre réduire lentement jusqu'à ce qu'il ait épaisseur à environ la moitié de son volume initial, environ 5 minutes. La réduction doit napper le dos d'une cuillère. Retirez du feu et laissez refroidir complètement à température ambiante.

Step 2

Pendant que la réduction balsamique refroidit, préparez les fraises en retirant les queues et en les coupant en deux. Ajoutez les fraises coupées dans un blender puissant ou un robot culinaire. Mixez à vitesse élevée jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse et sans morceaux, environ 1 à 2 minutes.

Step 3

Placez une passoire à mailles fines au-dessus d'un grand saladier. Versez la purée de fraises dans la passoire et utilisez une spatule en caoutchouc ou le dos d'une cuillère en bois pour presser le mélange à travers, en extrayant tout le jus lisse tout en laissant derrière les pépins et la pulpe. Jetez les résidus restant dans la passoire.

Step 4

Ajoutez la réduction balsamique refroidie, le miel foncé, l'eau filtrée et le jus de citron frais à la purée de fraises filtrée. Fouettez soigneusement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient complètement incorporés et que le mélange soit uniforme en couleur et en consistance. Le balsamique ajoutera une belle profondeur et une légère acidité pour équilibrer la douceur naturelle du fruit, tandis que le jus de citron rehausse la fraîcheur et aide à préserver la couleur.

Step 5

Couvrez le saladier de film alimentaire ou transférez dans un contenant hermétique. Réfrigérez pendant au moins 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit bien refroidi à 4 °C ou moins. Cette étape est cruciale pour obtenir une bonne texture de congélation et garantit que la sorbetière puisse fonctionner efficacement.

Step 6

Versez le mélange de fraises refroidi dans votre sorbetière et turbinez selon les instructions du fabricant, généralement 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'il atteigne une consistance de glace à l'italienne. Le sorbet doit être lisse et crémeux mais pas encore ferme. Le turbinage incorpore de l'air pour une texture plus légère sans ajouter de sucre.

Step 7

Transférez le sorbet turbiné dans un contenant adapté à la congélation avec un couvercle hermétique. Pressez un morceau de papier sulfurisé directement sur la surface pour empêcher la formation de cristaux de glace. Congelez pendant au moins 3 à 4 heures jusqu'à ce qu'il soit assez fermé pour être servi à la cuillère mais toujours crémeux.

Step 8

Au moment de servir, laissez le sorbet à température ambiante pendant 3 à 5 minutes pour qu'il ramollisse légèrement et soit plus facile à servir. Répartissez dans des coupes de service refroidies à l'aide d'une cuillère à glace standard (environ 80 ml ou 1/3 de tasse par portion). Garnissez avec les fraises fraîches grossièrement hachées. Servez immédiatement pour une texture optimale et consommez dans les 2 jours pour une saveur et des bienfaits glycémiques optimaux.