



ON MANGE MIEUX

# Des glaces maison!

**SANS LACTOSE  
ET SANS SUCRE  
RAFFINÉ**

Desserts cultes de l'été, compagnes inséparables des coupes de fruits rouges et des tartes, les glaces prennent leurs quartiers dans nos congélateurs dès que les températures s'élèvent. Et pour encore plus de plaisir, on les fait soi-même!

PAR CAROLE GARNIER

Faire sa glace maison, c'est la bonne idée de l'été. D'une part car dans le commerce, en termes de crèmes glacées, on trouve aussi bien de très bons produits... que des recettes vraiment moins intéressantes, à base d'eau, de lait reconstitué, de sirops de glucose et de glucose-fructose (qui donnent à la préparation une texture plus souple que le sucre, et qui sont moins chers), de divers additifs et arômes. Le tout largement "foisonné", c'est-à-dire brassé de façon à incorporer de l'air et ainsi avoir un produit moins lourd à volume égal, donc plus rentable. Pour faire de bonnes glaces à la maison, il faut une turbine, ou version moins chère, une sorbetière : un investissement qui en vaut largement la peine si vous et votre tribu en faites une grosse consommation l'été!



*Louis Dubois,*  
glacier pâtissier.

Patron du Néron à Nice, formé au Ritz puis ayant travaillé chez Fauchon et auprès de Pierre Gagnaire, Louis Dubois, glacier pâtissier, conçoit toutes ses glaces avec le moins de sucre possible et avec des ingrédients 100 % naturels. On aime!

**GLACE SANS LACTOSE****aux noisettes  
du Piémont****POUR** 735 ML SOIT ENVIRON 14 BOULES**PRÉPARATION** : 40 MIN**REPOS** : 1 NUIT

• 500 g de lait d'amande • 120 g de jaunes d'œufs • 100 g de noisettes du Piémont • 50 g de noisettes du Piémont hachées • 115 g de sucre

**Mettre** les noisettes entières sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé et les faire torréfier pendant 15 min à 165 °C (th. 5-6), en mode ventilé.

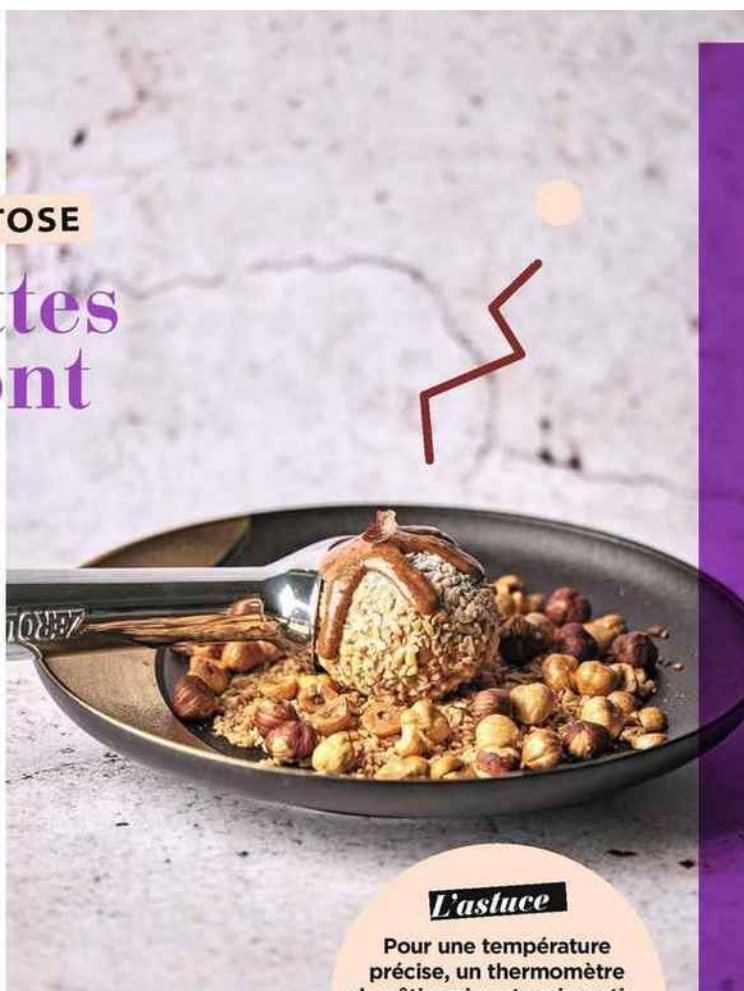
**Faire tiédir** le lait d'amande dans une casserole, en mélangeant au fouet.

**Verser** le lait sur les noisettes dans un blender, et mixer pendant 5 min à pleine puissance. Laisser refroidir pendant 15 min.

**Fouetter** les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser dans une casserole avec le lait aux noisettes, puis faire cuire le tout jusqu'à 83 °C en remuant régulièrement à l'aide d'un fouet afin que le mélange n'accroche pas. Vérifier la température avec un thermomètre : quand elle est atteinte, attendre

que le mélange revienne à température ambiante, filmer au contact et laisser reposer une nuit au réfrigérateur.

**Le lendemain**, mixer la préparation au blender pendant 2 min à pleine puissance et placer en turbine ou en sorbetière. Un peu avant la fin, ajouter les noisettes hachées.

**L'astuce**

Pour une température précise, un thermomètre de pâtisserie est un investissement pratique (et pas très cher, on en trouve autour d'une dizaine d'euros en magasins spécialisés ou sur Internet).

**À lire**

Ces recettes sont extraites de *Desserts et glaces à la sorbetière*, de Louis Dubois. On y trouve des recettes de glaces "tradi" caramel fleur de sel, à la pistache d'Iran, gianduja, cookie, brownie, stracciatella, amandes-amaretto, ou de sorbets au yaourt, poire Williams, abricot du Roussillon, figue fraîche, citron bio et basilic, coco-gingembre... Le glacier propose aussi des recettes "sans" : sans lactose, grâce à des laits végétaux, ou sans sucre raffiné, grâce à l'utilisation de sirop d'agave. • *Desserts et glaces à la sorbetière, je le fais moi-même!*, éditions Solar, 14,95 €.

**GLACE SANS LACTOSE****au chocolat  
Los Anconès****POUR** 850 ML, SOIT ENVIRON 17 BOULES  
**PRÉPARATION** : 15 MIN  
**REPOS** : 1 NUIT

• 500 g de lait d'amande • 120 g de jaunes d'œufs • 110 g de sucre • 120 g de chocolat noir bio

**Faire tiédir** le lait d'amande dans une casserole.  
**Fouetter** les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse.  
**Verser** le mélange sur le lait d'amande, puis faire cuire le tout jusqu'à 83 °C en remuant régulièrement à l'aide d'un fouet afin que le mélange n'accroche pas à la casserole. Vérifier la température avec un thermomètre : une fois la température atteinte, verser le mélange dans un blender contenant le chocolat. Mixer le tout pendant 5 min à pleine puissance.

**Filmer** au contact après l'avoir laissé revenir à température ambiante, et mettre au réfrigérateur pendant une nuit.

**Le lendemain**, placer en turbine ou en sorbetière. Facultatif : un peu avant la fin, ajouter des copeaux de chocolat.

**L'astuce**

Le chocolat utilisé ici est le Los Anconès à 67 % de cacao de chez Michel Cluizel.

**SORBET SANS SUCRE RAFFINÉ**  
**au citron  
de Provence****POUR** 580 ML, SOIT ENVIRON 11 BOULES  
**PRÉPARATION** : 15 MIN  
**REPOS** : 1 NUIT• 250 g de jus de citron bio • 200 g d'eau  
• 160 g de sirop d'agave

**Faire bouillir** dans une casserole l'eau et le sirop d'agave en mélangeant avec un fouet.

**Verser** dans un blender le jus de citron et le sirop puis mixer à pleine puissance pendant 3 min.

**Attendre** 30 min pour que le mélange revienne à température ambiante, filmer au contact et laisser reposer une nuit au réfrigérateur pour permettre aux arômes de se développer.

**Le lendemain**, placer en turbine ou en sorbetière.

**L'astuce**

Pour extraire le jus plus facilement, faites rouler les citrons en les écrasant avec la paume de la main. Pour un goût plus prononcé, vous pouvez également ajouter le zeste de 3 citrons dans la préparation avant de la filmer et de la placer au réfrigérateur.





## GLACE SANS LACTOSE

# à la vanille de Sainte Rose

**POUR** 735 ML, SOIT 14 BOULES

**PRÉPARATION** : 25 MIN

**REPOS** : 1 NUIT

• 500 g de lait d'amande • 120 g de jaunes d'œufs • 115 g de sucre  
• 1 gousse de vanille

**Faire bouillir** dans une casserole le lait d'amande.

**Le verser** dans un blender sur la gousse de vanille entière et mixer pendant 5 min à pleine puissance. Laisser refroidir 15 min.

**Fouetter** les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

**Le verser** ainsi que le lait d'amande vanillé dans une casserole, puis faire cuire à feu modéré jusqu'à 83 °C en remuant régulièrement à l'aide d'un fouet afin que le mélange n'accroche pas. Vérifier la température avec un thermomètre.

**Filmer** au contact une fois la température atteinte, et laisser reposer une nuit au réfrigérateur pour permettre aux arômes de se développer.

**Le lendemain**, mixer la préparation au blender, la passer au chinois et placer en turbine ou en sorbetière.

### L'astuce

La vanille utilisée ici est une vanille de La Réunion (Sainte-Rose) de chez Mohea.

