

Crème glacée maison

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation :	5 minutes
Temps de refroidissement :	5 minutes
Temps de congélation :	30 minutes ou plus
Rendement :	4 boules

Ingrédients :

1/2 tasse (125 ml)	lait
1/2 tasse (125 ml)	crème 35%
2 c. à soupe (30 ml)	sucre
2 c. à thé (10 ml)	jus de citron
2 c. à thé (10 ml)	pépites de chocolat
4 tasses (1 L)	glace concassée ou cubes de glace
1/4 tasse (60 ml)	gros sel

Préparation

1. Insérer un petit sac en plastique refermable dans un grand verre et retourner les bords du sac du côté extérieur du verre pour qu'il reste en place.
 2. Mettre le lait, la crème, le sucre et le jus de citron dans le petit sac en plastique, puis bien le fermer pour qu'il soit étanche.
 3. Dans un grand sac en plastique refermable allant au congélateur, mettre la glace et le sel.
 4. Insérer le petit sac dans le plus grand et bien le fermer pour qu'il soit étanche.
 5. Agiter pendant 5 minutes minimum ou jusqu'à ce que le mélange durcisse un peu.
 6. Mettre au congélateur pendant au moins 30 minutes.
 6. Retirer le petit sac, l'ouvrir et servir la crème glacée dans un petit bol, garnir de pépites de chocolat.
-

Outils de cuisine à prévoir :

1. Un petit sac en plastique étanche
2. Un grand sac en plastique étanche
3. Un grand verre
4. Une tasse à mesurer pour les ingrédients liquides
5. Une cuillère à soupe
6. Une cuillère à thé
7. Gants ou mitaines

Le savais-tu?

Le sel abaisse le point de congélation de l'eau. Il fait donc fondre la glace plus vite. Pour que la glace se transforme en eau, elle a besoin d'énergie. Celle-ci vient de la crème et du lait, qui perdent justement leur chaleur pour faire fondre la glace. Ainsi, le mélange refroidit beaucoup plus vite et devient solide. Pour une crème glacée plus dure, congeler jusqu'à la texture désirée.