

*Un petit
+ glacé*



Glace à la vanille

Pour 2L de glace

2 boules :

10g de protéines

205 kcal

Ingrédients

4 gousses de vanille

2 càs d'arôme vanille

8 oeufs

320g de lait en poudre
écrémé

180g de sucre en poudre

600mL de lait entier

400mL de crème liquide



Instructions

Fouetter les jaunes d'œufs
avec le sucre.

Dans une casserole, mettre le
lait, le lait en poudre, la crème
liquide, l'arôme vanille et les
gousses de vanille fendues en
deux et raclées (avec la pointe
d'un couteau). Faire chauffer
à la limite de l'ébullition.

Laisser infuser 10 minutes à
feu doux et retirer les gousses
de vanille.

Verser le mélange sur les
jaunes et mélanger.

Remettre le mélange
quelques minutes sur feu
doux en remuant, la
préparation doit napper la
cuillère.

Sortir du feu et laisser
refroidir pour y ajouter les
blancs d'œufs. Mélanger et
mettre le mélange dans la
turbine à glace.

Glace au chocolat

Pour 2L de glace

2 boules :
10g de protéines
280 kcal

Ingrédients

400g de chocolat noir
10 oeufs
120g de sucre en poudre
600mL de lait entier
400 mL crème liquide
200g de poudre de lait
écrémé



Instructions

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre.

Faire chauffer le lait, la poudre de lait et la crème en remuant. Retirer du feu avant l'ébullition. Ajouter le chocolat en morceaux et le laisser fondre en remuant.

Dès que c'est homogène, verser le mélange chocolaté sur les jaunes. Remuer. Quand le mélange est refroidi, ajouter les blancs d'œufs et mélanger. Puis mettre le mélange dans la turbine à glace.

Glace à la banane

Pour 2L de glace

2 boules :
10g de protéines
280 kcal

Ingrédients

12 bananes
400 mL de crème liquide
1 citron
600mL de lait entier
320g de lait en poudre
écrémé
140g de poudre d'amandes

Instructions

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

Mettre le mélange dans la turbine à glace.



Glace façon tarte aux pommes

2 boules :
10g de protéines
286 kcal

Pour 2L de glace

Instructions

Eplucher et couper les pommes en morceaux. Les faire cuire dans une casserole avec le jus de pomme, le jus de citron et le lait en poudre jusqu'à obtenir une compote (vous pouvez laisser des morceaux). Laisser refroidir. Pendant ce temps, monter la crème liquide en chantilly en y incorporant le sucre petit à petit.

Ajouter à la compote, les sablés grossièrement écrasés et la poudre d'amandes, puis mélanger.

Mélanger la compotée avec la chantilly puis mettre la préparation dans la turbine à glace.

Ingrédients

2 kg de pomme
150g de sucre en poudre
1 citron
400mL de crème liquide
120g de biscuits sablés
200mL de jus de pomme
340g de lait en poudre
écrémé
200g de poudre d'amandes

