



ASA8974 - STOCK.ADOBE.COM

CUISINER SIMPLEMENT

Le sorbet

BRISE LA GLACE

Quand le thermomètre s'affole, difficile de résister à cette gourmandise ultra-rafraîchissante. Dans sa version artisanale, à reproduire chez soi, fruits, herbes et épices s'invitent à la fête, pour fondre de plaisir.

PAR CÉLINE LISON

Quand la chaleur écrasante de l'été se fait sentir, êtes-vous plutôt framboise, mangue ou citron ? Incontournables, les sorbets sont un remède gourmand pour se rafraîchir tout en se faisant plaisir – et réputés moins gras et caloriques qu'une glace ! Ses fruits en font-ils pour autant un dessert vitaminé et bon pour la santé ? Pas si sûr. « Un sorbet, a fortiori industriel, c'est un mélange d'eau, de fruits ou de jus sucré et de sucre ! souligne Anthony Berthou, nutritionniste et auteur de *Remettez du bon sens dans votre assiette* (Actes Sud, 2025). Cela reste un produit-plaisir, à consommer raisonnablement. » La bonne nouvelle, c'est qu'une génération d'artisans adeptes du « mieux-manger » veut remettre les produits glacés à l'honneur en troquant l'excès de sucre contre un max de fruits et une bonne dose de créativité.

LA PUISSANCE DU FRUIT

« Pour moi, le secret de la qualité, c'est la générosité, assure Benoît Rottier, créateur de la marque Benoît de la Lune. J'utilise jusqu'à 70 % de fruits dans mes sorbets – au-delà, c'est dur comme un glaçon. » En Bretagne, le glacier MOF (meilleur ouvrier de France) Alain Chartier opte lui aussi pour le plus de fruits possible à pleine maturité, et va jusqu'à en mesurer le « brix » (le taux de fructose, son sucre naturel) avant tout ajout supplémentaire. « Je cherche à obtenir un goût puissant avec un indice glycémique (IG) le plus bas possible : 35 au maximum.

J'ai une quarantaine de sucres IG bas à ma disposition – de coco ou d'agave, par exemple – que je choisis en fonction des fibres du fruit avec lequel je les associe. »

DES SAVEURS FESTIVES

Autre astuce de cet expert : créer des associations à partir d'ingrédients bons pour la santé. Le sorbet « aphrodisiaque » mise ainsi sur la fraise, le gingembre, la pomme et le poivre du Sichuan. Même tentative chez Les Tontons Papas, des glaces artisanales distribuées dans le Sud-Ouest. « J'aime associer aux fruits une herbe fraîche, explique l'un des créateurs, Pierre Della Valle, formé chez Ladurée. Le litchi et la rose, par exemple. Mais pas question d'utiliser un arôme : on a opté pour un hydrolat de rose, plus naturel et riche en goût. Pour le citron-basilic, on utilise la plante pour adoucir l'acidité de l'agrumes. »

Scrutons les étiquettes

Une glace aux fruits, riche en matières grasses, contient du lait, de la crème, mais aussi du sucre et souvent des arômes, des additifs et des colorants. Un sorbet classique n'a pas de contrainte en termes de quantité de fruits. L'appellation « sorbet plein fruit », elle, est attribuée dès que le produit en contient au moins 45 % (15 % pour les fruits acides). Or, plus une boule est pauvre en fruits, plus elle contient de sucres ajoutés.

Nos deux recettes

1 Popsicle pastèque, fraise et rhubarbe

POUR 12 BÂTONNETS

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 20 minutes
• Congélation : 4 heures

INGRÉDIENTS • 500 g de fraises • 500 g de pastèque
• 1 tige de rhubarbe

Lavez les fraises et ôtez-en la queue. Lavez et effilez la rhubarbe, puis coupez-la en tronçons.

Ajoutez le tout dans une casserole avec 20 cl d'eau, faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que les fruits deviennent mous. Laissez refroidir.

Ôtez la peau de la pastèque et épépinez-la.

Mixez tous les fruits dans un blender.

Remplissez des moules à Esquimaux et mettez au congélateur pour au moins 4 heures.



2 Sorbet abricot, citron et basilic

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 minutes • Infusion : 2 heures
• Cuisson : 10 minutes • Congélation : 24 heures

INGRÉDIENTS • 500 g d'abricots • 1 citron (jus)
• 12 feuilles de basilic • 3 œufs • 20 cl de crème liquide
froide à 30 % • 150 g de sucre • 1 c. à s. de miel

Faites infuser 6 feuilles de basilic dans la crème liquide pendant au moins 2 heures.

Faites compoter à feu doux les abricots avec un peu d'eau, le jus de citron et les feuilles de basilic restantes pendant 5 minutes. Égouttez et versez le miel.

Prolongez la cuisson de 5 minutes. Retirez les feuilles de basilic, mixez et laissez légèrement refroidir.

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Dans un grand bol, battez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez-le à la purée d'abricot. Dans un saladier, montez les blancs en neige.

Battez dans un autre saladier la crème en chantilly et mélangez-la à la préparation aux abricots. Ajoutez délicatement les blancs en neige et versez dans des bacs à glace.

Faites prendre 24 heures au congélateur. ●

THOMAS DURIQ COM PRESSE - AMÉLIE ROCHE