

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## Les glaces

Qu'elle soit à l'eau, au lait, au yaourt, aux œufs, aux fruits, sous forme de crème glacée ou bien en sorbet, la glace est le dessert phare de l'été.

Petit point historique de l'apparition de la glace en France.

Originnaire d'Asie, la glace est introduite par Marco Polo au 13ème siècle à la suite de son voyage en Chine. Bien que déjà connue au temps de Néron qui lors de ses banquets proposait à ses convives un sorbet à base de fruits écrasés dans du miel et mélangés à de la neige, la glace « fera fondre » la France grâce à Catherine de Médicis, qui l'importa de la cour.

D'abord réservés aux grandes tables, les sorbets et glaces ont conquis les foules grâce aux marchands ambulants du 19ème siècle. Il faudra d'ailleurs attendre l'invention de la sorbetière manuelle par l'américaine Nancy Johnson en 1846 pour démocratiser la glace et la rendre accessible à tous.

En 1904, le cornet de glace est inventé lors de l'exposition universelle de Saint-Louis, aux Etats-Unis. Pour dépanner un marchand de glace qui n'avait plus de pot, un exposant lui proposa de déposer la glace dans un biscuit gaufré.

Depuis, la glace n'a cessé de se réinventer et se décline en de nombreux parfums et desserts.

### Framboises en sorbet sans sorbetière

#### Ingrédients pour 6 personnes

500gr de framboises surgelées  
1 citron bio  
3 cuillères à soupe de miel



Dans un mixeur, mettre les framboises congelées

Rajouter le miel et le jus du citron  
puis mixer le tout

A consommer tout de suite pour un sorbet fondant ou mettre 3 h au congélateur pour un sorbet plus dur.

## Quelques astuces pour bien acheter vos desserts glacés

- Passer au rayon surgelés en fin de courses
- Mettre les produits dans un sac isotherme
- Rentrer à la maison directement
- Ne pas consommer une boîte si elle est recouverte de givre : cela indique que la chaîne du froid a été rompue.

## Connaissez-vous le frozen yogurt ?

Non, il ne s'agit pas du dessert préféré de la Reine des Neiges mais bien de la dernière tendance tout droit venue des Etats-Unis, de la Californie plus précisément.



Il s'agit d'un dessert glacé à base de lait, yaourt, sucre et parfois d'arômes naturels ou artificiels et colorants, où de l'air est incorporé au moment du mélange pour y apporter la consistance lisse et légère.

Apparue dans les années 2000 en France, cette glace conquiert de plus en plus de français. Le frozen yogurt, comprenez le yaourt glacé, se veut être une alternative aux glaces en étant moins gras que la plupart des glaces traditionnelles. Attention cependant à l'ajout de « topping » qui sont en général des friandises de type bonbons ou chocolats. Préférez l'ajout de fruits ou bien de coulis fruités.

## Mini-jeu

Sauriez-vous retrouver le nom de ces desserts ?



A.



B.



C.



D.



E.



F.

1. Pêche Melba

2. Nougat Glacé

3. Banana split

4. Bombe d'Alaska

5. Profiteroles

6. Parfait glacé

Réponses : a3—b5—c1—d2—e6—f4

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »



Retrouvez-nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)