



J'aime ta fraise...



Parfait aux fraises

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de fraises fraîches, coupées en quartiers
45 ml (3 c. à table) de cassonade dorée, bien tassée
15 ml (1 c. à table) de sucre granulé
250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille, sans gras
50 ml (1/4 tasse) de crème sure, faible en gras
1 ml (1/4 c. à thé) de zeste d'orange, râpé
Fraises entières et feuilles de menthe fraîche pour garnir

PRÉPARATION

Dans un bol moyen, bien mélanger les quartiers de fraises, la cassonade et le sucre granulé. Laisser reposer 20 minutes environ, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les sucres soient complètement dissous et que le jus s'échappe des fraises.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le yogourt, la crème sure et le zeste d'orange râpé.

Déposer un tiers du mélange aux fraises, en répartissant également dans 4 coupes à parfait ou à sorbet. Couvrir de 30 ml (2 c. à table) du mélange au yogourt. Répéter avec une autre couche du mélange aux fraises et une autre couche du mélange au yogourt.

Déposer le reste du mélange aux fraises, en partageant de façon égale. Ajouter 15 ml (1 c. à table) du mélange au yogourt sur le dessus. Garnir de fraises entières et de feuilles de menthe fraîches. Servir immédiatement.

Variante

Pour plus de fantaisie, saupoudrez chaque couche de noix de coco grillée, de noix de Grenoble, de noix macadamia ou de pacanes hachées finement. Ces ingrédients ajoutent de la saveur mais contiennent beaucoup de matières grasses. Utilisez-les avec modération ; ils pourraient facilement augmenter l'apport en calories et en gras de ce dessert léger.