



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Sorbet au kiwi

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 kiwis
- 50 g d'édulcorant en poudre
- 125 mL d'eau
- le jus d'1/2 citron

Préparation de la recette :

Pelez et coupez en morceaux tous les kiwis, versez-les dans le bol du mixeur pour les réduire en purée. Ajoutez le jus d'un demi-citron, remuez et réservez. Dans une casserole, amenez à ébullition l'édulcorant et l'eau jusqu'à ce que l'édulcorant soit fondu puis laissez complètement refroidir.

Ajoutez le sirop à la purée de kiwis et mixer de nouveau.

Placez le bol du mixeur avec son couvercle dans le congélateur pendant au moins une heure.

Sortir le bol, enlevez le couvercle, rabattre le sorbet déjà pris sur les bords intérieurs à l'aide d'une maryse, refermez puis mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Remplacez le bol (toujours avec son couvercle) au congélateur et procédez à cette même opération de *à* toutes les heures environ (soit au total 4 fois).

Dès que le sorbet a pris une consistance assez ferme, versez-le dans une boîte en plastique hermétique, fermez et mettez-la au congélateur 2/3 heures avant de déguster ou encore mieux toute une nuit.

Sortir le sorbet 15/20 minutes environ avant de servir.