



## Yaourt glacé (recette light)



*J'ai découvert cette glace au restaurant Le Paradis du Fruit (une chaîne de restaurant en fait, qui se la joue diététique-friendly). Une bonne crème glacée onctueuse, sans crème fraîche ni sucre ajouté. Je n'ai pas trouvé la "vraie" recette mais j'ai été bien inspirée par cette version de [frozen yogurt de Doriann](#) avec du Philadelphia. C'était délicieux ! Et léger en plus... Maintenant qu'on trouve ce fromage partout en France, je vais me lancer dans une série de yaourts glacés naturels, fruités ou cutomisés avec des biscuits, du chocolat, du caramel, etc.*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 yaourts naturels au lait 1/2 écrémé
- 1 barquette de Philadelphia (150g)
- 1 cuil à café d'édulcorant liquide (ou 60 g de sucre)
- 1 gousse de vanille

### Préparation :

Placer le bol accumulateur de froid au minimum 12 heures avant la confection de la glace.

Fouetter le fromage Philadelphia avec les 2 yaourts. Ajouter l'édulcorant, goûter et rectifier la dose selon le goût sucré désiré.

Fendre la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur. A l'aide de la pointe d'un couteau racler l'intérieur de la gousse pour récupérer les graines. Ajouter les graines dans la préparation au yaourt et mélanger le tout.

Sortir le bol accumulateur froid du congélateur et le placer à l'intérieur de la sorbetière. Mettre la sorbetière en route et verser la préparation au fur et à mesure.

Laisser turbiner pendant 20 min. Une fois que la glace a épaissi ( elle forme un bloc autour de la pale), on arrête l'appareil. Verser aussitôt dans un bac ou dans des moules en silicone et placer au congélateur.

*Le 25 Juillet 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/07/25/index.html>