



## Glace vanille et coulis de fruits rouges

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200 g de mélange de fruits rouges surgelés
- 1L de glace vanille

### Préparation :

Verser le sachet de fruits rouges dans une casserole.  
Faire cuire à feu doux et mélanger jusqu'à décongélation.  
Mixer et mettre au frais.  
Préparer dans des coupes à glace, 2 grosses boules de glace vanille.  
Napper avec le coulis et servir.

### Conseils diététiques :

- Consommer de préférence les glaces en fin de repas plutôt qu'en collation.
- Pour une meilleure tolérance digestive, déguster ce dessert après un temps de remise à température ambiante.

Il est aussi possible de laisser la glace se réchauffer avant de la servir et de verser le coulis à température ambiante.

*Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*