



## DESSERT

- Sans-gluten
- Sans produits laitiers
- Végétalien

# Sorbet aux petits fruits et au basilic



## ANTI-INFLAMMATOIRE ET SOUTIEN DIGESTIF



**Préparation** : 5 minutes



**Cuisson** : aucune



**Total** : 5 minutes

**Portions** : 4



**Allergènes** : Bien qu'elles ne fassent pas partie de la liste d'allergènes alimentaires, les fraises sont associées à des réactions allergiques. Veuillez choisir d'autres types de petits fruits que vous tolérez mieux si vous avez une réaction aux fraises.

## INGRÉDIENTS

- 300 g de petits fruits frais, rincés asséchés et surgelés
- 2 c. à table de menthe fraîche, hachée finement, équeutée
- 2 c. à table de basilic frais, haché finement, équeuté
- 2 c. à table jus de citron fraîchement pressé (optionnel) ou 1 c. à table de miel (optionnel)
- Glaçons (optionnel)
- 80 g d'eau (environ)

## VARIATIONS :

- En cas d'intolérance aux agrumes, vous pourriez remplacer le jus de citron par une cuillère à table de miel. Le miel a non seulement des propriétés apaisantes, mais aussi curatives. Notez que le miel ajoute un goût plus sucré à la recette; tenez-en compte dans votre apport en sucre. Si vous ajoutez cet ingrédient, la recette ne sera plus *végétalienne*, mais conviendra plutôt *aux végétariens*.
- Ajoutez une tranche de gingembre fraîchement râpée pour soutenir le système immunitaire et atténuer les nausées.
- Les petits fruits surgelés préemballés peuvent également être une bonne option.

**N.B.** : Les bleuets et les fraises contiennent des oxalates. Ainsi, les personnes ayant des antécédents de calculs rénaux doivent réduire leur consommation.

## PRÉPARATION

1. Laver les feuilles de menthe et de basilic sous l'eau froide et les assécher avec un papier absorbant, puis les hacher.

## PRÉPARATION (SUITE)

2. Dans un mélangeur, verser d'abord l'eau, puis déposer les autres ingrédients et mélanger.
3. Ajouter des glaçons au mélange si la consistance est trop liquide et ne forme pas un mélange uniforme et lisse.
4. Servir et déguster immédiatement ou conserver au congélateur pour consommer au moment de votre choix!

## BIENFAITS DE LA RECETTE

- Les petits fruits contiennent des fibres qui contribuent à soutenir la fonction digestive. Les phytonutriments comme les anthocyanines que l'on retrouve dans les petits fruits sont ce qui leur confère leur couleur vive; ils sont de puissants antioxydants qui maintiennent la structure cellulaire.
- Le basilic est une délicieuse herbe aromatique qui est utilisée pour favoriser la digestion et soulager les personnes qui éprouvent des maux de tête.
- Le gingembre est utilisé pour atténuer les malaises digestifs et les symptômes de la nausée, en plus d'avoir un effet anti-inflammatoire.
- Cette recette est riche en vitamines C, E, manganèse et fibres.

## CONSEILS

- Si vous avez de la difficulté à avaler, essayez de mettre le sorbet au congélateur dans des moules à sucettes glacées.
- Choisissez toujours des petits fruits en saison qui sont fermes et dont la couleur est vive. Congelez les petits fruits peu après leur cueillette et assurez-vous de les laver préalablement dans une passoire sous l'eau froide, puis de retirer toute l'humidité en les asséchant avec un papier absorbant. Les petits fruits peuvent être conservés au congélateur jusqu'à un maximum d'un an. Si vous congelez des fraises, vous pourriez vouloir retirer les queues avant de les congeler afin de pouvoir les déposer directement dans le mélangeur.
- Choisissez des petits fruits biologiques, dans la mesure du possible. Les fraises sont reconnues pour contenir des taux élevés de pesticide.
- Si vous mangez ou garnissez le sorbet avec des petits fruits frais, il est préférable de les laver juste avant de les consommer pour éviter qu'ils retiennent l'humidité et se détériorent.

Ce sorbet estival aux petits fruits est la collation nutritive idéale pour se rafraîchir. Il contient des petits fruits saisonniers qui regorgent d'antioxydants puissants et ont des propriétés anti-inflammatoires, et est agrémenté d'herbes holistiques.



Recette de Gill Compton, CNM London :  
Chef spécialisée en produits naturels/nutrition naturopathique

### Références

- Mateljan, G. (2007). *The World's Healthiest Foods*. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 407, 344, 346.
- Murray, Dr. M. et al. (2006). *Encyclopaedia of Healing Foods*. Time Warner Books. Londres, Royaume-Uni. Pages 262, 317, 318, 472, 488.



**MYÉLOME  
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

[myelome.ca](http://myelome.ca)