

Sorbet aux kakis



Ingrédients

- 4 beaux kakis très mûrs
- 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 pincée de vanille en poudre
- ½ jus de citron
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche.



Procédez comme pour les kakis au Grand-Marnier : mettez la pulpe nettoyée des fruits dans votre mixer et ajoutez tous les ingrédients. Faites tourner votre appareil jusqu'à ce que vous obteniez une crème très lisse sans aucun grumeau.

Versez votre purée dans un plat creux en verre et disposez-le dans le bac de votre congélateur.

Au bout d'une demi-heure, sortez votre plat et mélangez bien la crème avec une fourchette pour éviter les paillettes de glace, puis remettez-la au frais.

Recommencez encore deux fois cette opération et laissez prendre complètement la glace.

Sortez au début du repas votre sorbet afin qu'il ne soit pas trop dur au dessert !



Vous pouvez composer de la même façon toutes sortes de sorbets de fruits ; si vous n'employez pas de crème, votre sorbet sera certes plus léger, mais sans sorbetière, vous risquez d'y trouver des paillettes de glace... Quant au jus de citron, il empêche l'oxydation des fruits et fait ressortir leur goût.

Côté nutrition...

Sa saveur très douce et bien sucrée est due à une teneur élevée en glucides (15g pour 100 g), et à son faible taux en acides organiques naturels (300 mg aux 100 g). Ses glucides sont en majorité du fructose et du glucose. Comme la plupart des autres fruits, il renferme peu de protéides (0,5 à 1 g aux 100 g), et de lipides (0,2 à 0,4 g). Le kaki fournit 66 calories aux 100 g, ce qui le situe parmi les fruits les plus énergétiques (entre les cerises et le raisin). Ses fibres atteignent 2,5g aux 100g, et sont constituées essentiellement par des celluloses et des hémicelluloses (concentrées dans la peau). Elles comprennent aussi un peu de pectine qui donne du moelleux à la pulpe.

Certaines variétés sont chargées en tanins, ce qui confère au fruit une astringence marquée. Au fur et à mesure de la maturation, les tanins diminuent, tandis que les sucres et les pectines augmentent. C'est pourquoi le kaki est consommé très mûr, voire un peu blet (mais certaines variétés pauvres en tanins peuvent être dégustées à un stade normal de maturité). La couleur orangée du kaki est due à des pigments colorés abondants : carotènes, lycopes et xanthines. On trouve ainsi en moyenne 1,4 mg de carotènes actifs (ou provitamine A) dans 100 g de kaki, mais dans certaines variétés, ce taux peut atteindre 3 mg aux 100 g. C'est, avec la mangue, le melon et l'abricot, l'un des fruits les plus riches en provitamine A. Sa teneur en vitamine C est très variable, et évolue selon le degré de maturation et de bletissement du fruit : elle passe de 50 mg à 7 mg en moyenne dans le kaki très mûr. Le kaki est un fruit plutôt bien pourvu en minéraux : leur teneur totale avoisine 700mg/100 g. Le potassium domine, avec une teneur de l'ordre de 170 mg. On y trouve aussi du calcium (21 mg), du phosphore (20 mg), et de petites quantités de magnésium, de sodium, ainsi que des oligo-éléments (fer, cuivre, zinc, manganèse...).