

## Recette : Glaces (popsicles) aux fruits tropicaux

Vous cherchez une façon rafraîchissante de vous rafraîchir cet été ? Ces glaces aux fruits tropicaux sont naturellement sucrées, faciles à réaliser et regorgent de saveurs fruitées intenses. Elles constituent un en-cas idéal pour les journées chaudes et peuvent être personnalisées avec vos fruits préférés.

### Ingrédients

- 1 tasse de morceaux de mangue frais ou surgelés
- 1 tasse de morceaux d'ananas
- 1 banane mûre
- ½ tasse d'eau de coco ou de lait de coco non sucré
- 1 cuillère à soupe de jus de limette
- 1 à 2 cuillères à thé de miel ou de sirop d'érable (facultatif)



### Préparation

1. Mettez la mangue, l'ananas, la banane, l'eau de coco, le jus de limette et l'édulcorant (si vous en utilisez) dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
3. Versez le mélange uniformément dans des moules à glaces (popsicles).
4. Insérez des bâtonnets à glace et placez au congélateur pendant au moins 4 à 6 heures, ou jusqu'à ce que le mélange soit complètement pris.
5. Pour démouler les glaces, passez les moules sous l'eau chaude pendant quelques secondes, puis retirez-les délicatement.

---

## Variantes facultatives

- Ajoutez des fraises coupées en rondelles ou des morceaux de kiwi dans les moules avant d'y verser le mélange pour apporter davantage de texture et de couleur.
- Remplacez la noix de coco par des pêches ou de la papaye pour obtenir une saveur tropicale différente.
- Utilisez du yaourt nature à la place d'une partie de l'eau de coco pour obtenir des glaces à l'eau plus onctueuses.

## Astuce estivale

Préparez-en une double quantité et conservez-les au congélateur pour profiter d'une petite gourmandise rafraîchissante dès que les températures montent. Ces glaces à l'eau constituent un moyen simple de savourer des fruits de saison tout en restant au frais et bien hydraté tout au long de l'été.

Bon appétit !