

LE GLACIER VOUS CONSEILLE...

LES PARFUMS DE L'ÉTÉ

C'est la saison où les glaciers redoublent d'efforts pour proposer cornets, coupes en gaufrette et autres petits pots remplis des délices les plus variés. Pour faire le tri entre l'excellent et le moyen, suivez le guide.

Un peu partout en France, dans les villégiatures du bord de mer comme dans les villes, les glaciers s'activent pour contenter des clients friands de crèmes glacées et sorbets. Il n'y a pas que la demande qui soit forte, les exigences aussi ! La qualité de la production française attire les gourmets,



LAURENT DEMONCY glacier à la pâtisserie de l'Église (Paris XX^e), **GUIDE VOTRE CHOIX...**

« On peut déjà se référer à l'aspect de la glace. Préférez celles qui sont un peu mates, les produits brillants contenant beaucoup de sucre. La consistance doit être onctueuse, pas trop souple, car cela signifie qu'elle contient trop d'air et n'a pas vraiment de corps. Je dis souvent qu'un bon glacier a toujours une queue devant chez lui, c'est le meilleur signe ! Côté parfums,

la vanille reste la valeur sûre, chez nous en tout cas. Elle est préparée avec des bâtons de Madagascar. Viennent ensuite la framboise, la fraise et le chocolat. Les Français sont de grands amateurs de sorbets, contrairement aux pays nordiques, par exemple, où l'on préfère les crèmes glacées. Pensez aux desserts composés. Ici, nous avons plusieurs spécialités, dont le Mangos, à base de glace de mangue, avec un cœur glacé d'orange sanguine et un coulis de framboise légèrement épicé. Le vacherin est toujours un classique apprécié, nous le déclinons avec des parfums modernes. Il y a aussi le Délice, une spécialité glacée à base de praliné et de mûre, un mariage fabuleux.



et la curiosité des fins palais pousse à élargir la palette de saveurs : mélanges très élaborés, arrivée d'épices et d'aromates surprenants, comme le gingembre, le poivre, le wasabi, ou encore d'alcool ou spiritueux tels le pastis, le rhum, la pinacolada...

FAITES-VOUS PLAISIR

Pour celles et ceux qui surveillent leur ligne, rappelons qu'une boule de crème glacée apporte 70 kcal environ et plein de calcium ! Une boule de sorbet, selon les arômes, représente 50 kcal, avec le quota de vitamines du fruit dont il provient. Bref, comparées à d'autres pauses sucrées comme les tartes par exemple, ces bouchées rafraîchissantes ne pèsent pas si lourd. De plus, avec les cornets de glace à emporter, on évite les amoncellements trop généreux de chantilly, plaisir ultra calorique !