

POPS SANTÉ

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de congélation : Au moins 2 heures

Portions : au choix

Ingrédients

- **Fruits congelés ou frais au choix** (banane, ananas, fraises, bleuets, framboises, mûres, kiwi, camerise, cerises, etc.)
- **Yogourt** au choix **OU lait ou boisson végétale sans sucre ajouté OU eau** :
 - Yogourt grec ou skyr : ajoutez du liquide car le mélange sera trop épais autrement.
 - Yogourt régulier : ajoutez du liquide au besoin seulement selon la consistance de votre mélange
 - Lait ou boisson de soya (contient des protéines) ou autres boissons végétales nature ou vanille (pas ou peu de protéines)
 - Eau pétillante aromatisée (ex. à la lime ou au citron) ou autre boisson végétale si désiré selon la texture du mélange pour donner du goût

OPTIONNEL -> Aromates au choix entre : feuilles de menthe, feuilles de basilic (exemple avec un pops à la fraises), jus de citron, poudre de cacao, etc.

Préparation

1. Dégelez les fruits congelés au micro-ondes pendant quelques secondes pour les amollir et ainsi faire moins travailler votre mélangeur ou robot culinaire.
2. Dans votre mélangeur (blender) ou robot culinaire ou au pied mélangeur, mélangez tous les ingrédients.
3. Verser dans des moules à popsicles.
4. Congeler de 4 à 6 heures puis déguster!

Bon à savoir :

- Vous pouvez conserver quelques fruits en frais tranchés et les ajouter en premier dans les moules à pops, versez ensuite le liquide du mélangeur dans le moule pour avoir des pops plus colorés.
- Choisissez des yogourts nature ou réduits en sucre pour réduire le sucre dans vos recettes. Si vous choisissez du yogourt nature, vous pouvez ajouter 1c. à thé de miel ou de sirop d'érable si ce n'est pas assez sucré à votre goût (avec des petits fruits par exemple). Goûtez à votre mélange avant d'ajouter du miel ou du sirop!



- Les pops qu'on achète à l'épicerie même ceux avec mention «vrais fruits» ou «au yogourt» sont très riches en sucres ajoutés et on ne recommande pas d'en manger à tous les jours. Par contre les pops maison peuvent être consommés à tous les jours car ils contiennent des glucides (sucre) avec fibres, en effet le sucre des fruits est beaucoup moins dommageable pour la santé que les sucres «libres» comme le sucre blanc, la cassonade, la mélasse, le miel, le sirop d'érable, etc» parce qu'il est accompagné des fibres des fruits.
- Vous pouvez aussi passer au mélangeur seulement les fruits avec un peu de lait ou d'eau, les mettre dans le fond du moule à pops et compléter ensuite en versant le yogourt dans le restant du moule à pops pour varier.