

# Crée tes propres sucettes glacées

Lorsqu'il fait chaud, un des meilleurs moyens de se rafraîchir tout en se régaland consiste à déguster des sucettes glacées (« popsicle »). Savais-tu qu'il est très facile d'en faire soi-même, avec seulement quelques ingrédients faciles à trouver, très peu de matériel et quelques heures de patience ?! Voici une recette de base qui te permettra de varier à l'infini les saveurs de tes sucettes glacées.

## Matériel nécessaire



1 grand plat, avec couvercle ou du papier d'aluminium



1 grand bol



1 fourchette



Des bâtonnets de bois



1 couteau



1 planche à découper



Des bacs à glaçons ou des petits contenants (pots de yaourt, verres, plats en plastique, etc.)

## Ingrédients

Pour faire tes sucettes glacées, tu peux simplement utiliser des produits du commerce comme :

- Des jus de fruits
- Des boissons aromatisées (limonade, thé glacé, etc.)
- Des yogourts aromatisés ou des crèmes desserts
- Du sirop de fruits ajouté à de l'eau ou du lait

Il te suffit ensuite de réaliser les étapes 4 et 5 de la « Préparation ».

Tu peux aussi créer toi-même tes mélanges avec :

- Des fruits frais : framboises, fraises, bleuets, ananas, melon, etc.
- De l'eau, du jus de fruits, du lait ou du yogourt nature
- Du sucre, du miel ou du sirop d'érable

Suis alors les étapes 1 à 5 de la « Préparation ».

## Préparation

- 1- Après avoir lavé ou épluché les fruits, dispose-les sur la planche à découper et coupe-les en petits morceaux à l'aide du couteau. Puis verse-les dans le bol. Tu peux alors les écraser grossièrement avec une fourchette ou les laisser en morceaux.
- 2 - Ajoute du jus, du lait ou du yogourt nature à tes fruits, ainsi qu'un peu de sucre, de miel ou de sirop d'érable. Puis mélange le tout avec la fourchette.
- 3 - Verse ta préparation dans les petits contenants en prenant garde de ne pas les remplir complètement.
- 4 - Dispose tes contenants bien droits dans un grand plat et mets le tout au congélateur pendant une heure afin que ta préparation durcisse un peu. Tu peux ensuite planter un bâtonnet de bois dans chaque petit contenant. Puis ferme le plat avec son couvercle ou couvre-le avec une feuille de papier d'aluminium avant de le remettre au congélateur.
- 5 - Si tu veux créer des sucettes multicolores, tu peux verser un peu d'une première préparation dans tes contenants et la laisser durcir une heure au congélateur avant de verser un peu d'une autre préparation par-dessus, puis une autre, etc. Tu peux aussi remplacer les morceaux de fruits par des morceaux de bonbons!

## Dégustation

Après 24 h au congélateur, tes sucettes glacées sont prêtes à être dégustées! Avant de les démouler, attends quelques minutes qu'elles fondent un peu ou passe-les sous l'eau chaude. Tu pourras les conserver pendant 1 mois au congélateur.