



Alimentation

Recettes

Parfait glacé au yogourt et vanille

Cette délicieuse recette du chef Jean-François Vachon du restaurant M sur Masson comprend une compote de bleuets sauvages au balsamique qui fera les délices de vos invités.

Pour 6 personnes

Ingrédients

80 ml (1/3 tasse) d'eau
240 ml (1 tasse) de sucre
8 jaunes d'œufs
1/2 citron
2 gousses de vanille
150 ml (2/3 tasse) de crème 35 % à fouetter
150 ml (2/3 tasse) de yogourt nature
375 ml (1 1/2 tasse) de bleuets sauvages du Québec (frais ou surgelés)
180 ml (3/4 tasse) de sucre
60 ml (1/4 tasse) de vinaigre balsamique

Préparation

Dans une casserole, mélanger l'eau et le sucre et faire cuire à 118 °C (utiliser un thermomètre à bonbon). Dans un bol, mettre les jaunes d'œufs, ajouter le zeste d'un demi-citron râpé ainsi que deux gousses de vanille fendues et grattées et mélanger le tout. Verser petit à petit sur le mélange de sucre bouillant, en fouettant, continuer jusqu'à ce que le mélange ait refroidi. Dans un bol, fouetter la crème et y ajouter délicatement le yogourt égoutté, ajouter le tout à la préparation en mélangeant bien, mais doucement. Verser dans un moule rectangulaire et laisser au congélateur pour au moins 6 heures. Dans une casserole, cuire les bleuets sauvages du Québec, le sucre et le vinaigre balsamique pendant 15 minutes à feu doux et laisser refroidir à température de la pièce. Démouler le parfait en passant rapidement le moule sous l'eau chaude avant de le retourner sur un plat. Couper six tranches de parfait glacé, déposer chacune dans une assiette et ajouter une bonne cuillère de bleuets au balsamique. Décorer avec une feuille de menthe (facultatif).

Cette recette provient du [Syndicat des producteurs de bleuets du Québec](#).

