

# Des délices glacés aux fruits pour un été tout en douceur

Berne, le 11 août 2011. Bonne nouvelle pour les petits et grands gourmands: les desserts glacés à base de fruits ne sont pas seulement vite préparés; ils sont également bons pour la santé. La campagne «5 par jour» vous livre ses recettes pour se rafraîchir en été et retrouver un moral au beau fixe les jours de pluie.

Quoi de plus agréable qu'une douche froide ou une glace rafraîchissante en été? Même lorsque le thermomètre peine à grimper, une glace apporte douceur et bonne humeur. Pas besoin de se rendre au kiosque pour autant: on peut fort bien préparer soi-même des délices fruités rafraîchissants.

### Bâtons glacés aux fruits pour petits et grands gourmands

Préparez un cocktail à base de fruits fraîchement pressés, répartissez la préparation dans un bac à glaçons de forme allongée, glissez un bâtonnet en plastique dans chaque compartiment et laissez prendre au congélateur. En un rien de temps, vous pourrez offrir un rafraîchissement sain à toute la famille.

## Des sorbets raffinés aux fruits pour le dessert

Pour clore en beauté un repas en famille ou entre amis, rien de tel qu'une glace aux fruits: réduisez en purée une poignée de petits fruits surgelés au mixer, ajoutez, selon les goûts, du yoghourt vanille ou nature et vous obtiendrez en un tour de main un savoureux sorbet rafraîchissant à proposer à vos invités pour le dessert.

D'autres fruits surgelés peuvent se préparer de la même manière: moitiés d'abricots, cerises dénoyautées ou pêches en morceaux. A vous de jouer en variant les parfums au gré de vos envies!

## Un été plein de saveur avec «5 par jour»

Pour obtenir rapidement une boisson rafraîchissante, mixez des fruits d'été bien mûrs, versez la préparation sur de la glace pilée et remuez avec une paille: vous avez un smoothie frais et fruité qui vous redonnera du punch tout en vous aidant à atteindre avec plaisir et bonne humeur vos cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes!

Pour en savoir plus sur les cinq portions de fruits et de légumes nécessaires à votre santé, consultez le site www.5parjour.ch.

«5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer et de l'Office fédéral de la santé publique destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

Les **preneurs de licence** de «5 par jour» sont Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), Freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA, (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer, Biberist (www.sz5.ch) et Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

### Contact campagne «5 par jour»:

Nicole Bulliard, chargée de communication, Ligue suisse contre le cancer, 031 389 91 57, media@5parjour.ch