



FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE :



“FABRIQUER UN SORBET MAISON”

PRÉAMBULE :

Chez Helpy on adore les sorbets et les granités faciles à réaliser. En ces jours d'été profitez des fruits frais et juteux afin de vous désaltérer.

Réaliser **un sorbet aux fraises**, est une belle idée lorsqu'il fait très chaud. D'un rouge scintillant, parfait pour agrémenter un dessert d'été, ce sorbet a une saveur merveilleuse, légère et rafraîchissante.

Le sorbet est différent de la glace : il ne contient ni lait, ni crème liquide, ni oeufs. Ce qui le rend **plus digeste** et **plus désaltérant**.

Il est constitué de peu d'ingrédients : fruit, eau, sucre et jus de citron.

L'eau et le sucre sont combinés afin de réaliser un sirop qu'on ajoutera au fruit réduit en purée.

La **recette est très simple** et rapide à réaliser et ne nécessite pas de sorbetière.

Afin de gagner du temps, vous pouvez préparer une grande quantité de sirop et le garder au frais, ce qui vous permettra de préparer régulièrement des sorbets avec différents fruits et saveurs.

Bonne recette ... Et surtout **RÉGALEZ-VOUS !**





ASTUCE HELPY :

Si votre proche fatigue rapidement et a des difficultés à comprendre l'atelier, guidez-le et faites-lui faire des choses simples. Rassurez le à chaque étape et surtout prenez votre temps !



EN AMONT DE L'ACTIVITÉ :

Préparez tous vos ingrédients sur un plateau.

Sélectionnez des belles fraises bien mûres, elles n'en seront que plus sucrées.



QUELQUES CONSEILS :

- ✓ **Chaque activité doit avoir un but**, un sens. **Assurez-vous que votre proche aura du plaisir** à la réaliser !
- ✓ **Avant de démarrer l'activité**, proposez-la à votre proche : surtout, **ne la lui imposez pas**. Si cela ne le tente pas une première fois, n'hésitez pas à l'y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !
- ✓ **Pendant toute l'activité, veillez à donner des objets à manipuler** à votre proche : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !
- ✓ **Fournissez des repères visuels** à votre proche : disposez le matériel nécessaire à l'activité sur un plateau, dont la couleur tranche avec le matériel de l'activité, afin de favoriser son autonomie.
- ✓ **Asseyez-vous du côté dominant** de votre proche (celui qui est le plus valide).
- ✓ **Soyez patient**, ne bousculez pas votre proche, **respectez les silences**, répétez ce qu'il vous a dit, pour montrer que vous l'écoutez activement. **Valorisez votre proche** en réagissant avec enthousiasme.
- ✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez votre proche ; puis, demandez-lui s'il a apprécié cette activité ; enfin, demandez-lui s'il aimerait recommencer ou bien continuer !



ASTUCE HELPY :

Cette recette peut être réalisée avec toutes sortes de fruits de saison, alors variez-les plaisirs en fonction des fruits du marché.



INGRÉDIENTS : (pour 4 portions)

- 80 ml d'eau
- 65 g de sucre
- 450 g de fraises fraîches ou surgelées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ:

1/ Verser l'eau et le sucre dans une casserole à feu doux en remuant constamment (3 à 5 min).

2/ Porter à ébullition le mélange durant 1 minute puis retirer du feu. Placer au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

3/ Mixer les fraises dans un blender en les réduisant en purée. Ajouter le jus de citron. Mélanger le tout et placer au frais.

4/ Une fois le sirop complètement refroidit, l'ajouter à la purée de fraises et bien mélanger.





ASTUCE HELPY :

Si vous choisissez des fraises surgelées, pensez à bien les décongeler. Si vous prenez des fraises fraîches, rincez-les à l'eau froide et équeutez-les soigneusement.



5/ Placer le mélange dans un récipient en acier inoxydable. Couvrir d'un film plastique alimentaire et placer au congélateur 3 à 4 heures.

6/ Retirer le récipient du congélateur et le laisser à température ambiante jusqu'à ce que le sorbet se ramolisse.

7/ Transférer le sorbet dans le blender et mixer pour briser les cristaux de glace qui se sont formés. Cette technique apporte au sorbet une belle texture.

8/ Remettre la glace dans le récipient, couvrir d'un film alimentaire et placer au congélateur pour 3 heures avant de servir en dessert ou pour le goûter.

Régalez-vous !

