



Parfait aux kakis persiMon^{MD}

Ce délicieux dessert composé de cinq ingrédients se prépare en un clin d'œil! À la fois simple et élégant, les enfants seront ravis de préparer ce succulent parfait, et les convives de tout âge tomberont sous son charme!

Donne 8 portions

Ingrédients

- 4 c. à soupe (60 ml) eau
- 2 c. à soupe (30 ml) oranges navel pour leur zeste (env. 2 grosses oranges)
- 2 c. à soupe (30 ml) sucre semoule ou sucre fin à dissolution rapide
- 2 tasses (500 ml) kakis persiMon^{MD}, sans la tige, coupés en dés de ½ po (1,25 cm) (env. 2 à 3 kakis persimons)
- 1 tasse (250 ml) crème à fouetter (35 %)
- 1 tasse (250 ml) biscuits au gingembre, émiettés (env. 16 biscuits)

Préparation

Placer l'eau, la moitié du zeste d'orange et le sucre dans une casserole à feu moyen élevé, et brasser pour dissoudre le sucre.

Ajouter les kakis persiMon^{MD} et laisser mijoter à feu bas environ 3 minutes.

Retirer du feu et laisser refroidir.

Dans un grand bol, fouetter la crème à haute vitesse jusqu'à la formation de pics mous; réserver.

Préparer 8 verres à parfait en y déposant ¼ tasse (50 ml) de miettes de biscuits au gingembre.

Ajouter 2 c. à soupe (30 ml) du mélange de kakis persiMon^{MD} dans chaque verre, sur le fond de miettes de biscuits au gingembre.

Terminer avec une couche de crème fouettée.

Saupoudrer du reste de zeste d'orange.

Conseil : Si vous désirez ajouter une touche sophistiquée à ce dessert facile, remplacez 2 c. à soupe (30 ml) d'eau par votre liqueur d'orange favorite.

Réfrigérer avant de servir.

PAR PORTION (1 parfait) : 215 calories, 12 g lipides, 6 g saturés, 38 mg cholestérol, 107 mg sodium, 28 g glucides, 2 g fibres, 17 g sucres, 2 g protéines. % valeur quotidienne : 4 % calcium, 4 % fer, 15 % vitamine A, 10 % vitamine C.

