

LASSI AUX FRAISES



Le lassi à la fraise est une variante populaire du lassi, boisson mélangée à base de yaourt originaire de la région du Pendjab, dans le sous-continent indien. Cette boisson rafraîchissante est préparée avec des fraises congelées au lieu de glace pour ajouter de la saveur tout en gardant la fraîcheur. Le sucre est l'édulcorant traditionnel du lassi, mais le sirop d'érable ajoute ici un goût subtil de terre et se dissout rapidement lors du mixage. Le dahi (yaourt) d'Asie du Sud est idéal pour obtenir l'onctuosité acidulée caractéristique de la boisson, mais le yaourt nature au lait entier fait également l'affaire

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
- **Temps de cuisson:** 5 mins
- **Portions:** 4

Ingredients

- 2 tasses de yaourt nature au lait entier, de préférence du dahi d'Asie du Sud
- 2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'érable, selon le goût sucré souhaité
- ¼ à ½ cuillère à soupe de sel casher, tel que Diamond Crystal
- 4 gousses de cardamome verte, ouvertes, uniquement les graines (voir Conseil)
- 1½ tasse/environ 8 onces de fraises entières surgelées

Préparation

Etape 1

Ajouter le yaourt, le sirop d'érable, le sel, la cardamome et les fraises dans un mixeur. Mixer, en augmentant progressivement la vitesse, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Pour obtenir une consistance plus fine, ajouter 1 cuillère à soupe d'eau à la fois.