La petite cuisine

12 Portions

Temps de préparation: 15 minutes
Temps de congélation: quelques heures

Sucettes glacées au yogourt et petits fruits

Ingrédients

- Environ 1 lb (450 g) Petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres)
- 2 tasses (500 ml) Yogourt grec
- 1 1/2 tasses (375 ml) Lait partiellement écrémé (1% ou 2% m.g.)

Préparation

1. Réduire les fruits en purée avec le yogourt et le lait.
2. Répartir dans des moules à sucettes et enfoncer un bâtonnet de bois au centre de chacun.
3. Congeler quelques heures
4. Déguster

Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Source : https://montougo.ca/recette/desserts/sucettes-glacees-au-yogourt-et-aux-petits-fruits/

Variantes

- Le yogourt grec peut être remplacé par du yogourt régulier. Toutefois, la texture sera moins crémeuse.
- Le lait peut être remplacé par une boisson végétale (de soya, d'amandes ou d'avoine)

Astuces pour avoir une texture crémeuse si vous n'avez pas de yogourt grec

- **Égoutter le yogourt régulier (dans un petit tamis ou un coton fromage). Penser à en égoutter un peu plus que la recette, car vous allez perdre le petit-lait.**
- **Remplacer une partie des petits fruits par 1/2 à 1 banane fraîche ou surgelé.**

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur de Les Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •