

Cuisinez!

Écorce toute garnie

Ingrédients

Ingrédients principaux

4 fraises fraîches moyennes coupées en gros morceaux
(pour le coulis)

375 ml (1 ½ tasse) de yogourt grec à la vanille

60 ml (¼ tasse) de fraises fraîches en très petits dés

60 ml (¼ tasse) de mangue surgelée, non décongelée, en très petits dés

30 ml (2 c. à soupe) de pistaches entières nature

15 ml (1 c. à soupe) de flocons de noix de coco rôtie*

15 ml (1 c. à soupe) de chocolat noir haché grossièrement

Préparation

Étapes principales

Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Au pied-mélangeur, réduire 4 fraises en purée.

Étendre le yogourt sur la plaque de cuisson en une couche d'environ 1 cm (3/8 po) d'épaisseur.

Verser aléatoirement le coulis de fraises sur le yogourt. Ne pas mélanger.

Garnir de fraises, de mangues, de pistaches, de noix de coco et de chocolat. Enfoncer légèrement les garnitures dans le yogourt.

Laisser reposer un minimum de 3 heures au congélateur pour faire figer.

Pour servir, casser l'écorce de yogourt en morceaux.



INFO SANTÉ

*Craquants et parfumés, les flocons de noix de coco rôtie sont plus gros que la noix de coco râpée et ne contiennent pas de sucre ajouté. Une portion de 15 ml (1 c. à soupe) fournit 3 g de fibres. On retrouve les flocons de noix de coco rôtie dans la section des produits naturels ou bio de la plupart des épicereries.



Se conserve 1 mois au congélateur dans un sac de plastique hermétique.

NOTE



ASTUCE

Déposez les garnitures dans de petits bols et placez la plaque de yogourt au centre de la table. Invitez les enfants à décorer le yogourt avec les garnitures, comme on peint une oeuvre d'art. Une façon amusante de manger des fruits!

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

102

Protéines

6 g

Lipides

4 g

Glucides

12 g

Fibres

1 g

Sodium

21 mg