



# ♥ Friandises congelées aux fraises



## INGRÉDIENTS

- **1 1/2 tasse** (375 ml) de fraises de l'Ontario
- **1 tasse** (250 ml) de yogourt à la vanille française (à 1 % de M.G.)
- **1 c. à table** (15 ml) de miel de l'Ontario
- **6 gobelets en papier** de 3 oz (90 ml) chaque
- **6 bâtonnets** à mélanger en bois
- **3 petites fraises** de l'Ontario, coupées en deux



## Les astuces de Léo

- ✓ Léo te recommande de bien laver tes mains avant de commencer à cuisiner.
- ✓ Avec le temps chaud, quoi de mieux qu'une collation froide et sucrée, mais saine! Cette recette est rafraîchissante en plus de t'aider à manger une portion de fruit!
- ✓ Demande toujours l'aide de ton parent ou d'un adulte avant d'utiliser les couteaux et instruments tranchants dans la cuisine!



<b>PRÉPARATION</b>	5 minutes
<b>CONGÉLATION</b>	3 heures
<b>RENDEMENT</b>	donne 6 portions



## PRÉPARATION

Mettre les fraises, le yogourt et le miel dans le mélangeur; réduire en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse. Répartissez le mélange entre les gobelets en papier. Enfiler une moitié de fraise sur chaque bâtonnet à mélanger, jusqu'à la moitié de la longueur. Insérer un bâtonnet dans chaque gobelet, en plaçant le bout avec la moitié de la fraise au centre du gobelet.

Congeler jusqu'à ce que le mélange soit ferme, environ 3 heures. Laisser quelques minutes à la température de la pièce et détacher les gobelets en papier.

**CONSEIL:** Pour pouvoir disposer plus facilement les friandises dans le congélateur, placez les gobelets remplis dans un moule à muffins.

Recette gracieuseté de Ontario Terre nourricière  
<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/friandises-congeees-aux-fraises>



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario



613-742-8960 | [CEPEO.ON.CA](http://CEPEO.ON.CA)

# Fraise



produit vedette

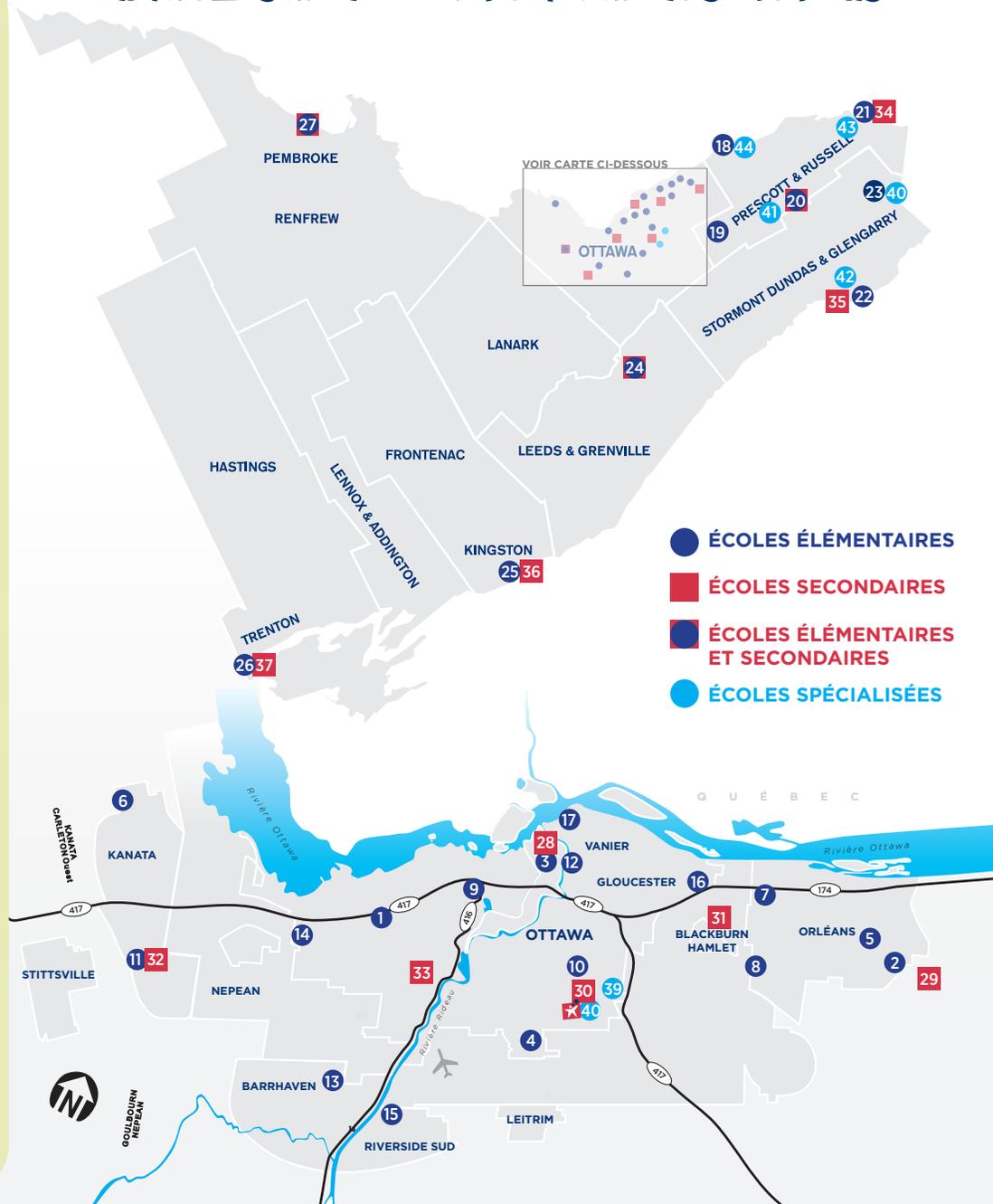
## Achat LOCAL

Le discours « manger local et de saison » a pris **BEAUCOUP D'IMPORTANT** dans les derniers mois.

Découvrez d'autres recettes à partir du produit de la fraise en effectuant une recherche rapide par mot clé dans l'outil de recherche.

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere>

### CLIQUEZ SUR LA CARTE POUR LES DÉTAILS



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



613-742-8960 | [CEPEO.ON.CA](http://CEPEO.ON.CA)