

Mes recettes avec les Fraises



Je m'appelle :

J'aime



Fraise



Smoothie de fraises



J'apprendrai
à aimer



Saint-André
LEZ-LILLE

 les fruits et
légumes frais
Interfel

 vif Vivons
en forme
à Saint André

Service de prévention et d'éducation à la santé - 2017

Smoothie aux fraises



Ingrédients :

5-6 fraises

2-3 cuillères à soupe de fromage blanc

Miel liquide et feuille de menthe fraîche (optionnels)

Préparation en 3 minutes :

Rincer les fraises et retirer les corolles

Mixer les fraises, le fromage blanc, le miel et la menthe fraîche

Dégustez !



Compote Pomme/fraise



Ingrédients :

1kg de pommes sucrées

500 g de fraises

Préparation en 45 minutes :

Laver et couper les pommes en morceaux

Rincer les fraises et retirer les corolles

Mettre dans une casserole et laisser cuire à feu doux 45 minutes environ.

Ajouter un peu d'eau au cours de la cuisson si besoin.



Charlotte « minute » aux Fraises

Ingrédients :

- 250 g de fraises
- 50 g de fromage blanc
- 8 biscuits roses de Reims
- 2 verres d'eau
- 2 c à c de sirop de fraise

Préparation en 15 minutes :

Laver puis équeuter les fraises. Les Couper en 4.

Verser l'eau et le sirop de fraises dans une assiette creuse et y passer rapidement les biscuits roses un par un (jusqu'à ce qu'ils soient souples mais pas trop imbibés).

En déposer deux par ramequin. Napper de fromage blanc.

Recouvrir de fraises coupées. Saupoudrer d'un voile de sucre glace, parfumer de zestes de citron et servir de suite.

