

Mes recettes avec les Fraises



Je m'appelle :

- J'aime
-  Fraise
 -  Compote pomme/fraise
 -  Smoothie de fraises

- J'apprendrai à aimer
- 
 - 
 - 

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.



Smoothie Aux fraises



Ingrédients :

5-6 fraises

2-3 cuillères à soupe de fromage blanc

Miel liquide et feuille de menthe fraîche

Préparation en 3 minutes :

Rincer les fraises et retirer les corolles

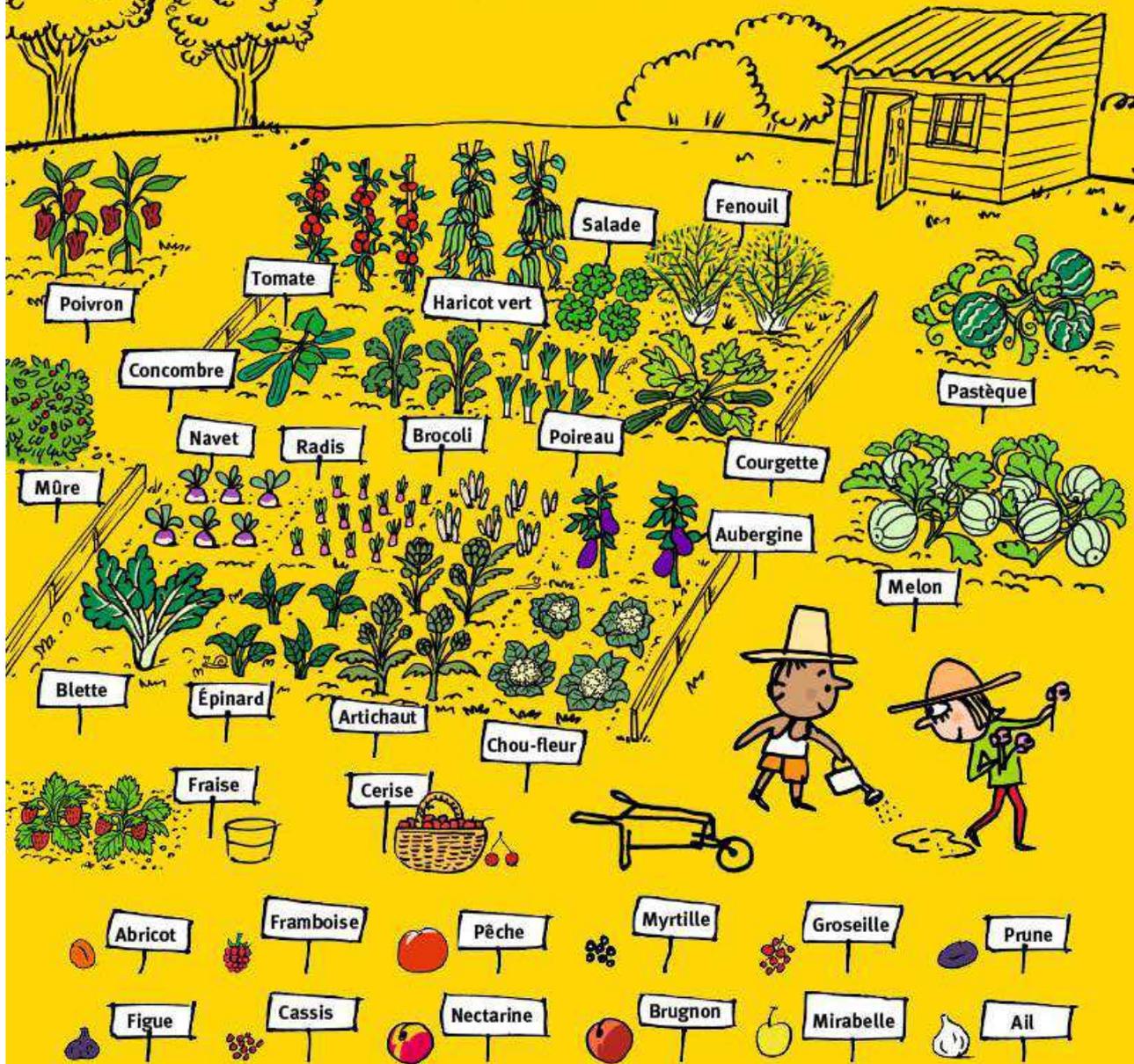
Mixer les fraises, le fromage blanc, le miel et la menthe fraîche

Dégustez !



Fruits et Légumes de saison

L'ÉTÉ



L'été

Le soleil fait mûrir une multitude de fruits. C'est la période où l'on trouve la plus grande diversité de fruits et de légumes.

Les fruits et légumes ?
Pensez-y
à tous les repas !!
(petit-déjeuner, déjeuner, goûter, diner !)