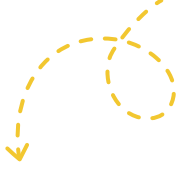




Cherche et trouve... dans la cuisine!

Tu as envie d'un défi amusant en cuisine? Voici l'activité parfaite pour toi. Trouve tous les ingrédients et le matériel qu'il te faut, enfile ton tablier et c'est parti!



À l'aide des illustrations sur la page suivante, rassemble tous les éléments nécessaires pour cuisiner la recette d'Écorces de yogourt glacé puis coche-les dans la liste. Regarde bien dans le frigo, dans le garde-manger, dans les armoires et même dans les tiroirs.

Es-tu prêt?

1, 2, 3... à toi de jouer!





Mangues
surgelées



Fraises



Yogourt grec
à la vanille



Graines de
citrouille



Flocons de
noix de coco



Tasses
à mesurer



Cuillère à
mesurer de 15 ml
(cuillère à soupe)



Mélangeur



Plaque
à biscuits



Maryse



Couteau
de table



Papier
parchemin



Planche
à découper



Grosse
cuillère



Mission accomplie!

Tu peux maintenant préparer cette délicieuse collation avec tes parents.

Écorces de yogourt glacé



Préparation : 10 minutes | Congélation : 2 heures | Portions : 6

Ingrédients

180 ml (¾ tasse) de cubes de mangue surgelés et dégelés

45 ml (3 c. à soupe) d'eau

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

6 à 8 grosses fraises

1 poignée de graines de citrouille

1 poignée de flocons de noix de coco non sucrée

astuce

Tu aimerais varier la recette? Choisis une autre saveur de yogourt ou d'autres garnitures. Tu peux laisser aller ta créativité, les possibilités sont infinies! Noix, graines, fruits, morceaux de chocolat noir et fruits séchés, par exemple, se marieront à merveille au yogourt.

Préparation

★ = pourrait nécessiter l'aide d'un adulte

Dans un mélangeur, déposer les cubes de mangue et l'eau.

★ Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et homogène.

Tapiser une plaque à biscuits de papier parchemin.

Étendre le yogourt en une couche d'environ 1 cm (0,5 po) d'épaisseur. Voir notre technique pour mesurer à la page suivante.

Verser la purée de mangue sur le yogourt. Marbrer la préparation en faisant des mouvements circulaires avec la pointe d'un couteau de table.

Couper les fraises en dés et les étaler sur la préparation. Voir notre technique pour couper à la page suivante.

Répartir les graines de citrouille et les flocons de noix de coco.

Congeler jusqu'à ce que le yogourt soit bien figé, soit pendant environ 2 heures.

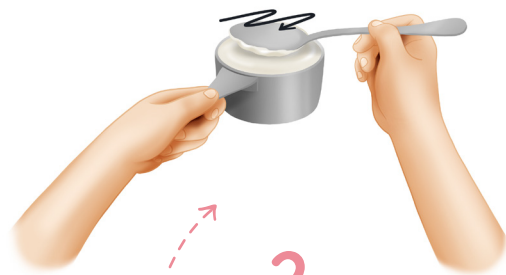
Casser la préparation en morceaux avant de servir.

Mesurer des ingrédients humides



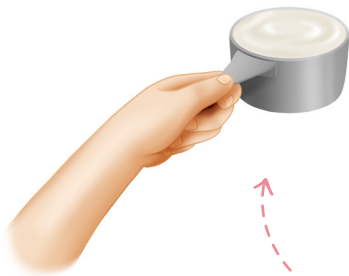
1

À l'aide d'une cuillère, remplir la tasse à mesurer appropriée jusqu'au rebord.



2

Utiliser le dos de la cuillère pour égaliser l'ingrédient dans la tasse à mesurer.



3

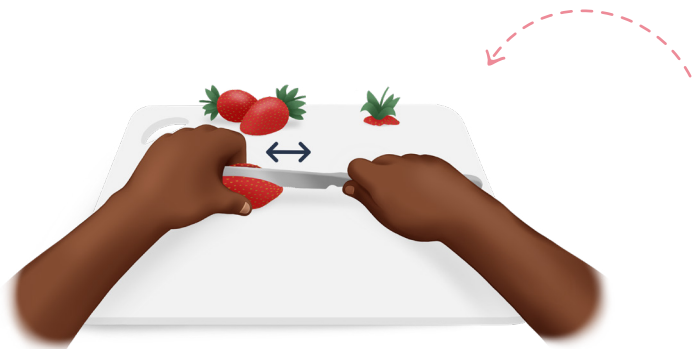
La tasse sera alors remplie correctement.



4

Voici à quoi devrait ressembler une tasse remplie correctement.

Couper avec un couteau



D'une main, stabiliser l'aliment et le tenir en plaçant le pouce d'un côté et les autres doigts de l'autre, de façon à former un pont par-dessus l'aliment. Avec l'autre main, faire un mouvement de va-et-vient sur l'aliment avec le couteau.