Cherche et trouve...

édition écorces de yogourt glacé

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**. Lorsque tu les as trouvés, 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!

Droits d'auteur © 2023 Les Producteurs laitiers du Canada.

Mangues surgelées ☐

Fraises ☐

Yogourt grec à la vanille ☐

Graines de citrouille ☐

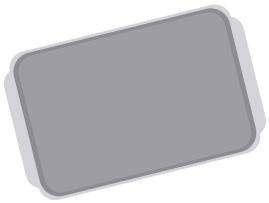
Flocons de noix de coco ☐

Tasses à mesurer ☐

Mélangeur ☐

Cuillère à mesurer de 15 ml
(cuillère à soupe) ☐

Spatule ☐



Plaque à biscuits ☐

Couteau de table ☐

Papier parchemin ☐

Planche à découper ☐

Grosse cuillère ☐

Droits d'auteur © 2023 Les Producteurs laitiers du Canada.

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

1. Dans un mélangeur, déposer les cubes de mangue et l'eau.
★ 2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et homogène.
3. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
4. À l'aide d'une spatule, étendre le yogourt en une couche d'environ 1 cm (0,5 po) d'épaisseur. Voir notre technique pour mesurer à la page suivante.
5. Verser la purée de mangue sur le yogourt. Marbrer la préparation en faisant des mouvements circulaires avec la pointe d'un couteau de table.
6. Couper les fraises en dés et les étaler sur la préparation. Voir notre technique pour couper à la page suivante.
7. Répartir les graines de citrouille et les flocons de noix de coco.
8. Congeler jusqu'à ce que le yogourt soit bien figé, soit pendant environ 2 heures.
9. Casser la préparation en morceaux avant de servir.

Droits d'auteur © 2023 Les Producteurs laitiers du Canada.

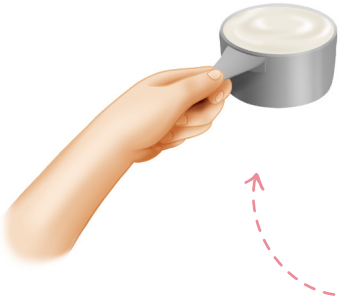
Mesurer des ingrédients humides

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.



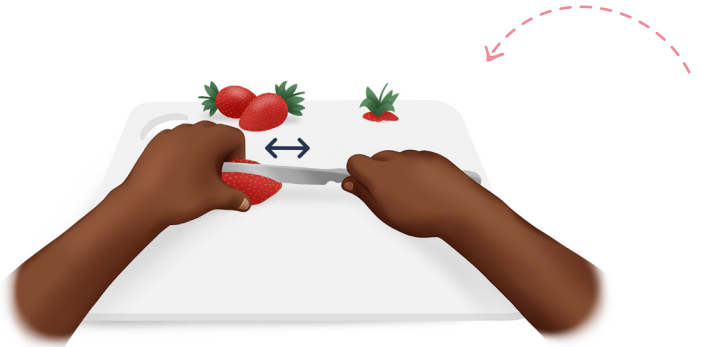
3

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.

Droits d'auteur © 2023 Les Producteurs laitiers du Canada.