



Parade de petits fruits locaux

Donne 4 portions

Fromage de yogourt :

750 ml (3 tasses) yogourt nature faible en gras, sans gélatine
 60 ml (1/4 tasse) sucre à glacer
 2 morceaux coton à fromage

500 ml (2 tasses) fromage de yogourt
 petits fruits locaux frais variés

1. Recouvrir une passoire du coton à fromage et la déposer au dessus d'un grand bol. Placer le yogourt sur le coton à fromage, couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 3 à 5 heures.
2. Sortir le yogourt du réfrigérateur. Jeter le liquide jaunâtre qui s'est égoutté dans le bol sous la passoire. Le yogourt restant sera épais, et sa texture ressemblera à celle du fromage à la crème. Note : plus le yogourt s'égouttera longtemps, plus le fromage de yogourt sera épais.
3. Transférer le fromage de yogourt dans un bol à mélanger et incorporer le sucre à glacer.
4. Disposer le fromage de yogourt dans quatre petits bols et couvrir de 125 ml (½ tasse) de petits fruits.

Valeur nutritive par portion

Calories: 188	Glucides: 30,1 g	Calcium: 307 mg
Matières grasses: 3,5 g	Fibres: 4,6 g	Fer: 0,6 mg
Sodium: 106 mg	Protéines: 10,7 g	

Visitez www.dietetistes.ca/mangermieux. Le Mois de la nutrition vous est présenté par Les diététistes du Canada et ainsi que des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne. Les commanditaires du Mois de la nutrition 2010 sont : Groupe Compass du Canada, Les Producteurs laitiers du Canada, General Mills Canada Corporation, McCormick Gourmet épices et assaisonnements.

©Les diététistes du Canada, 2010. Tous droits réservés. Ce document peut être imprimé intégralement. Usage commercial interdit.