



ARC-EN-CIEL DE FRUITS ET NUAGE À L'ÉRABLE

 4 portions de 125 ml (½ tasse)  30 minutes



INGRÉDIENTS

Arc-en-ciel de fruits

125 ml (½ tasse) de bleuets surgelés (non dégelés)

1 gros kiwi, pelé

8 tranches de pêches en conserve dans du jus, égouttées

8 fraises fraîches

Nuage à l'érable, au goût

Nuage à l'érable

60 ml (¼ tasse) de lait évaporé partiellement écrémé à 2 % de M.G., réfrigéré

10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

PRÉPARATION

Arcs-en-ciel de fruits

01 Couper tous les fruits en petits dés, sans les mélanger.

02 Dans quatre petits verres, déposer environ 30 ml (2 c. à soupe) de chaque fruit dans l'ordre suivant : bleuets, pêches, kiwi et fraises, sans les mélanger. Réserver.

Nuage à l'érable

03 Dans un grand bol, mélanger le lait évaporé et le sirop d'érable. À l'aide du batteur à main électrique (*mixette*), fouetter jusqu'à l'obtention de pics mi-fermes, soit pendant environ 3 à 4 minutes.

04 Déposer un beau nuage à l'érable sur chaque arc-en-ciel de fruits.

ASTUCES



Avec du lait évaporé bien froid, la mousse sera plus facile à monter.



La mission des petits chefs? Laver et couper les fruits!



Pas le temps de faire la mousse? Optez pour du yogourt!



Trucs pour la boîte à lunch

Ces arcs-en-ciel de fruits feront d'enviables collations ou desserts. Il suffit de doubler la recette et hop, dans les boîtes à lunch!

Découvrez encore plus de recettes au cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes