

FRAISII-TORTILLAS



6 portions d'une tortilla



15 minutes



INGRÉDIENTS

12 fraises fraîches

80 ml (1/3 de tasse) de fromage Ricotta

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

1 ml (1/4 c. à thé) de cardamome moulue

1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu

1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue

6 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)

PRÉPARATION

- 01 Équeuter et couper les fraises en tranches épaisses. Réserver.
- 02 Mettre le fromage Ricotta, la cassonade, la cardamome, le gingembre et la cannelle dans un bol. Bien mélanger.
- 03 Répartir le mélange de fromage épicé sur toute la surface de chacune des tortillas.
- 04 Répartir les tranches de fraises sur la moitié de la surface de chacune des tortillas.
- 05 Replier chaque tortilla sur elle-même puis la couper en 2 parts égales.

ASTUCES



La mission des petits chefs? Ils peuvent tout faire dans cette recette!



Associer des aliments moins connus (comme la Ricotta) avec des aliments appréciés (comme les fraises) est une excellente stratégie pour développer le goût des enfants.



Remplacez les fraises par de fines tranches de pêches ou de nectarines fraîches ou en conserve, égouttées et asséchées.



Trucs pour la boîte à lunch

Une demi-portion de cette recette fera une collation originale pour l'école! Et en prime, les enfants peuvent la concocter eux-mêmes!

Découvrez encore plus de recettes au cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes