



Les Recettes au fil des saisons



au printemps

Verrine de groseilles

Préparation

Laver les groseilles et les détacher de leur grappe.
Mélanger le fromage frais, le yaourt, le sucre et le jus de citron jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Dans des verrines ou de beaux verres à pied, alterner les couches de fruits et de crème.
Décorer avec un peu de biscuit émietté.

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de fromage frais
- 200 g de yaourt nature
- 1 citron
- 40 g de sucre
- 400 g de groseilles rouges
- 4 biscuits secs (type petit beurre, spéculoos, sablé nature ou au citron...)

Astuces :

Cette préparation peut être réalisée avec d'autres fruits, selon les saisons : fraises, framboises, abricots, pommes, poires...

Adapté de <https://www.marmiton.org>



Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux :
www.Hainaut-terredegoûts.be



Observatoire
de la
Santé



observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be