Les Recettes
au fil des saisons

Glace au yaourt et aux myrtilles

Préparation

Laver et essuyer les myrtilles. En réserver quelques-unes pour la décoration.
Fendre et gratter la gousse de vanille.
Mélanger les myrtilles, le yaourt, les grains de vanille, le miel, le jus de citron et mixer le tout.
Laisser refroidir 1 h au réfrigérateur avant de faire prendre en sorbetière.
Servir la glace et décorer avec quelques myrtilles et une feuille de menthe.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 500 g de myrtilles
- 1 gousse de vanille
- 400 g de yaourt nature
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 feuilles de menthe

Astuces :
La recette peut être réalisée sans sorbetière: placer la préparation au congélateur et mélanger avec une fourchette toutes les 30 minutes pendant 3 heures pour casser les cristaux de glace.

Adapté de https://www.femmesdaujourdhui.be

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

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock