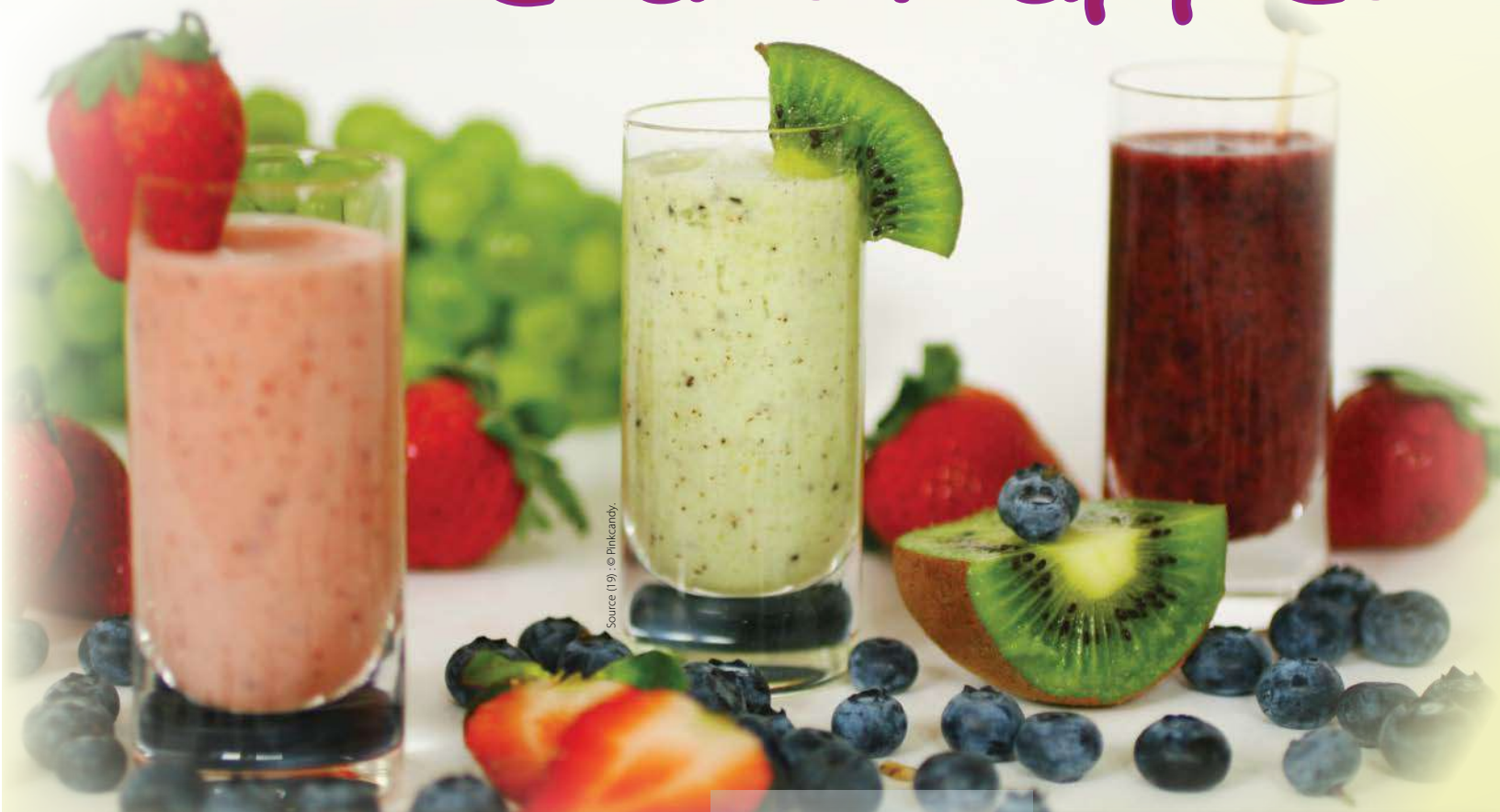


Mots de passe

tofu : pâté à base de soya, originaire du Japon

soya : plante légumineuse voisine du haricot

Trio de laits frappés



Psitt! Le savais-tu?

Les laits frappés sont devenus tellement populaires auprès des personnes soucieuses de leur santé que l'on publie maintenant des livres de recettes consacrés uniquement à ces boissons colorées vitaminées. De plus, elles se prêtent autant aux fruits qu'aux légumes... Alors, mettons de la couleur dans nos vies!





Lait frappé à la banane et au kiwi

MATÉRIEL

- couteau
- mélangeur électrique
- tasse à mesurer
- cuillère à soupe
- verres

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 2 kiwis
- 600 ml de lait
- 250 ml de crème glacée
au caramel écossais

Portions : 4

Temps de
préparation :
10 MINUTES

PRÉPARATION

1. Peler les bananes et les kiwis.
2. Couper les fruits en morceaux et les déposer dans le mélangeur.
3. Ajouter le lait et la crème glacée.
4. Mettre le couvercle sur le mélangeur. Faire fonctionner l'appareil à grande vitesse pendant une minute.
5. Verser dans les verres et y ajouter une paille.
6. Servir aussitôt.

VARIANTE

Verser le lait frappé dans des moules à bâtons glacés et insérer un bâton dans chacun d'eux. Mettre au congélateur pendant six heures. Vous obtiendrez de délicieuses glaces.

Recette conçue par Christophe Alary
Source : Adapté de *Les Marmitons*, épisode 3 (Productions Tout Écran).



Source (20) : © Endosain.

Lait frappé au chocolat

MATÉRIEL

- fouet
- plat pour four à micro-ondes
- tasse à mesurer
- cuillère à soupe
- verres

INGRÉDIENTS

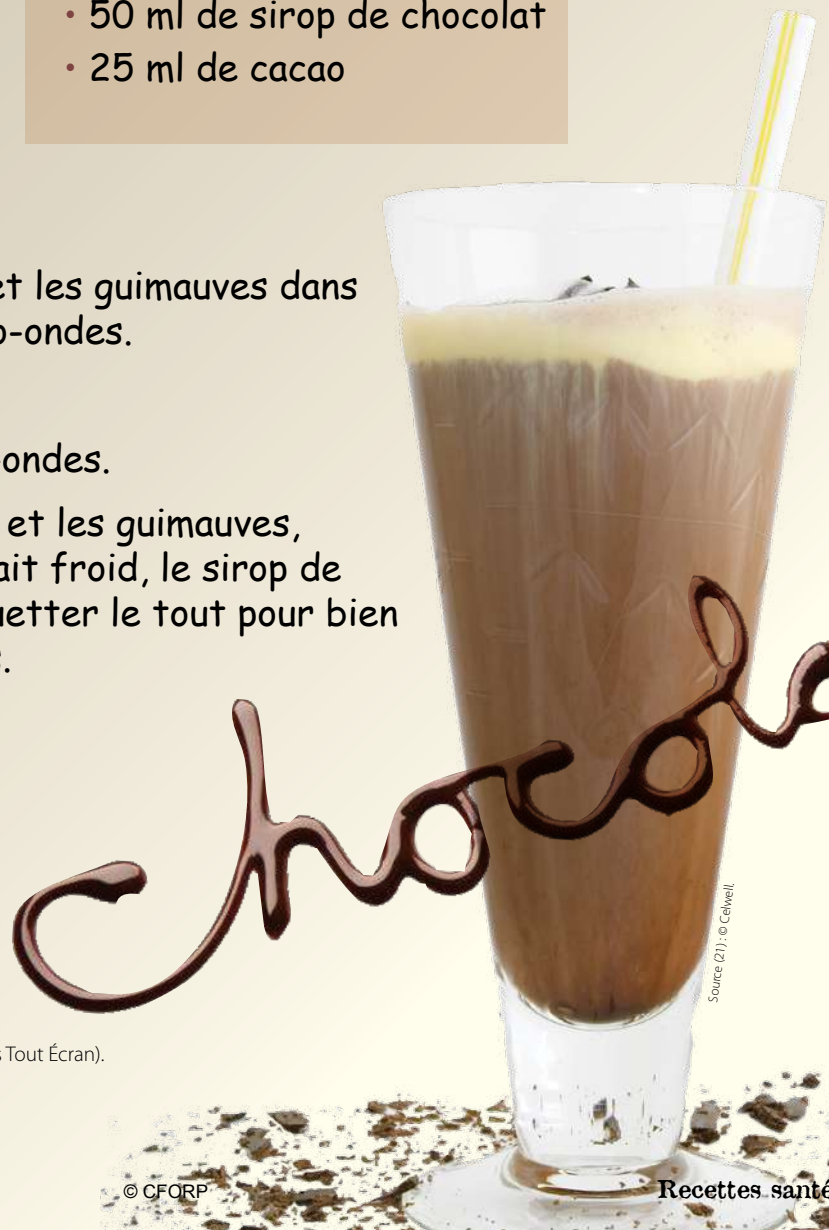
- 675 ml de lait
- 12 guimauves
- 50 ml de sirop de chocolat
- 25 ml de cacao

Portions : 3

Temps de
préparation :
5 MINUTES

PRÉPARATION

1. Déposer 250 ml de lait et les guimauves dans un plat pour four à micro-ondes.
2. Chauffer une minute.
3. Retirer le plat du micro-ondes.
4. Fouetter aussitôt le lait et les guimauves, puis ajouter 250 ml de lait froid, le sirop de chocolat et le cacao. Fouetter le tout pour bien mélanger les ingrédients.
5. Verser dans les verres.
6. Servir aussitôt.



Source (21) : © Calwell

Recette conçue par Christophe Alary
Source : Adapté de *Les Marmitons*, épisode 3 (Productions Tout Écran).



Lait de soya frappé aux fraises

MATÉRIEL

- couteau
- mélangeur électrique
- tasse à mesurer
- cuillère à soupe
- verres

INGRÉDIENTS

- 120 ml de **tofu** mou
- 250 ml de lait de **soya**
- 250 ml de fraises congelées
- 100 ml de sirop d'érable

• • • • •
• Portions : 4 •

• Temps de
préparation :
5 MINUTES •

PRÉPARATION

1. Couper le tofu en petits morceaux.
2. Déposer le lait de soya, le tofu, les fraises et le sirop d'érable dans le mélangeur.
3. Mettre le couvercle sur le mélangeur. Faire fonctionner l'appareil à grande vitesse pendant une minute.
4. Verser dans les verres.
5. Servir aussitôt.

Recette conçue par Christophe Alary
Source : Adapté de *Les Marmitons*,
épisode 3 (Productions Tout Écran).

