



## Crème végétale à la fraise

### MATÉRIEL

Un saladier

Un mixeur (ou une fourchette et de l'huile de coude)

Quatre pots de 200g



- Une crème dessert confectionnée avec un ingrédient secret... faites-le deviner à vos convives !
- Une excellente manière de faire manger des protéines aux enfants sans qu'ils ne se doutent de rien...
- Astuce : utiliser les queues de fraises en les faisant infuser dans de l'eau froide toute une nuit. Le lendemain, filtrer et ajouter du sucre ... voilà une délicieuse eau aromatisée !

### INGRÉDIENTS

Pour 4 portions de 200g

250g de fraises

Une grande boîte de haricots blancs (530g égouttés) ou 265g de haricots secs trempés 12h puis cuits 45 min

50g de sucre

1 pincée de vanille

Lait végétal (optionnel)



### LES ÉTAPES

1. Découper les fraises en morceaux, égoutter les haricots blancs
2. Dans un saladier, mixer les haricots avec les fraises
3. Ajouter le sucre et la vanille
4. Rectifier la texture avec du lait, si nécessaire
5. Mettre en pot, déguster
6. Conserver au frais 4 jours

RECETTES  
ÉCRITES  
PAR :

