

CRÈME VÉGÉTALE À LA FRAISE

Une crème dessert confectionnée avec un ingrédient secret... Faites-le deviner à vos convives !
Une excellente manière de faire manger facilement des protéines aux enfants.



Ingrédients

Pour 4 portions

- 250 g de fraises
- Une grande boîte de haricots blancs (530 g égouttés) ou 265 g de haricots secs trempés 12 h puis cuits 45 mn
- 50 g de sucre
- 1 pincée de vanille
- Lait végétal (optionnel)

Temps

✓ 15 minutes de préparation

Préparation

- Découper les fraises en morceaux
- Égoutter les haricots blancs
- Dans un saladier, mixer les haricots avec les fraises
- Ajouter le sucre et la vanille
- Rectifier la texture avec du lait, si nécessaire
- Mettre en pot et déguster
- Conserver au frais 4 jours

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 pour obtenir une délicieuse eau aromatisée !

Matériel



Recette écrite par :