

La voie lactée

100 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Selon la nature des fruits utilisés, ajouter plus ou moins de lait jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
Remplacer les framboises et les mangues par les fruits surgelés de son choix.
Confectionner des sucettes glacées avec cette préparation.

Description de la portion et du service

Verser les 2 préparations en alternance afin de créer un tourbillon.
Servir une portion de 125 ml (1/2 tasse) par enfant, en collation ou en dessert.

Rendement de la recette

12,5 litres

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	77	Sodium (mg)	43
Protéines (g)	4	Lipides (g)	2
Glucides (g)	12	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2



Québec 



La voie lactée

100 portions

Rendement de la recette

12,5 litres

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1,5 L (6 tasses)/1,8 kg	Yogourt nature	MISE EN PLACE LA VEILLE Cette recette peut être entièrement préparée la veille. MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Dans un grand bol, mélanger le yogourt, le tofu, le lait et le sirop d'érable puis répartir la préparation dans 2 grands cylindres. Dans l'un, ajouter les mangues et dans l'autre les framboises.2. Réduire chacune des préparations en purée à l'aide d'un pied-mélangeur.3. Réfrigérer ou servir aussitôt.
2 1/2 blocs de 340 g/1 L (4 tasses)	Tofu soyeux	
5 L (20 tasses)	Lait	
200 ml (3/4 tasse)	Sirop d'érable	
2 L (8 tasses)/2 kg	Mangues surgelées, décongelées	
2 L (8 tasses)/2 kg	Framboises surgelées, décongelées	

