

# Le petit journal de l'EPE du Teich

édition du 05 juin 2020

## Yaourts glacés aux fruits rouges

### Ingrédients :

- 6 petits suisses naturels
- 1 cuillère à soupe de miel
- Des fruits rouges

### Préparation :

- Dans un saladier mélanger les 6 petits suisses et le miel. Garder les pots pour la suite de la recette.
- Couper les fruits en morceaux.
- Dans les pots, alterner une couche de fruits et une couche de petit suisse.
- Insérer un bâtonnet de bois ou une petite cuillère dans chaque pot et mettre au congélateur pendant 2 heures.



## Smoothie fraise-banane

### Ingrédients :

- 1 banane
- 300g de fraises
- Un peu de sucre en poudre
- Une dizaine de glaçons

### Préparation :

- Nettoyer les fraises et retirer les queues.
- Mixer la banane et les fraises.
- Ajouter le sucre et les glaçons et mixer de nouveau.



## Muffins aux cerises

### Ingrédients pour 6 à 10 muffins :

- 100g de cassonade
- 2 œufs
- 80g de beurre fondu
- 150g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel
- 250g de cerises
- Sucre glace (facultatif)



### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre.
- Ajouter le beurre fondu, la farine, la levure et la pincée de sel puis mélanger le tout.
- Dénoyauter les cerises, puis les ajouter au mélange.
- Répartir la pâte dans les moules puis enfourner pendant 20 minutes.
- Laisser les muffins refroidir avant de les saupoudrer de sucre glace.

## Granité à la grenadine

### Ingrédients :

- Eau
- Grenadine

### Préparation :

- Mélanger la grenadine et l'eau dans un récipient. Doser la grenadine selon vos goûts.
- Verser le mélange dans un plat assez large, le placer au congélateur pendant 1heure.
- Retirer le plat du congélateur, et à l'aide d'une fourchette gratter pour obtenir des cristaux de glace. Répéter cette opération 5 fois, afin d'obtenir une texture neige.
- Répartir le granité dans des verres préalablement réfrigérés.



## Confiture de fraises

### Ingrédients pour 3 pots :

- 1 kg de fraises
- 600 à 700g de sucre cristal
- 1 jus de citron



### Préparation :

- Nettoyer les fraises, les équeuter puis les mélanger dans un saladier avec le sucre et le jus de citron.
- Laisser reposer 12 heures environ, recouvert d'un linge humide.
- Puis, à l'aide d'une passoire, filtrer le sirop de fraises.
- Mettre le sirop dans une casserole et porter le tout à feu vif pendant une dizaine de minutes environ. Tout au long de la cuisson, penser à bien écumer régulièrement pour éliminer la mousse qui se forme à la surface.
- Ajouter les fruits dans la casserole, et les faire cuire de 20 à 30 minutes en continuant à écumer régulièrement.
- Pour savoir si la confiture a bien pris, il suffit d'en prélever une cuillère et de la déposer sur une assiette et de l'incliner. Si la confiture ne coule pas trop et qu'elle se fige : arrêter la cuisson, elle est prête. Si vous trouvez votre confiture trop liquide, la remettre à cuire durant 5 minutes.
- Laisser refroidir la confiture, puis en remplir des pots stérilisés. Contrairement aux autres confitures, celle de fraises doit être empotée froide pour que les fruits ne remontent pas à la surface.