

Parfait aux fraises

Ingrédients pour une verrine :

70g fraises
4 à 6 cuillères à soupe de yogourt nature
1 cuillère à café de miel
2 biscuits spéculoos
quelques amandes

Matériel de cuisine :

1 verre
2 petits bols
1 cuillère à café
1 planche à découper
1 couteau
1 sac en plastique
1 pilon

Méthode à suivre, tu peux cocher à chaque étape de la recette :

- Lave toutes les fraises dont tu auras besoin
- Prends la moitié de tes fraises : dans un bol, avec une fourchette, écrase les fraises jusqu'à obtenir une sorte de coulis puis mélange-les avec le miel. Mets-le tout de côté
- Prends l'autre moitié des fraises et coupe-les en quartiers
- Mets les biscuits spéculoos dans un petit sac en plastique puis ferme-le. Avec un pilon, amuses-toi à les concasser, puis mets-les de côté dans un bol. Prends le même petit sac en plastique et fais la même chose avec les amandes
- Assemble les différents éléments que tu as préparés dans cet ordre : mets d'abord la moitié des morceaux de spéculoos au fond de ta verrine
- Ajoute par-dessus 2 à 3 cuillères à soupe de yogourt nature selon la taille de ta verrine
- Place ensuite la moitié des fraises coupées et le coulis de fraise
- Recouvre tout cela par 2 à 3 cuillères à soupe de yogourt nature
- Ajoute le reste de morceaux de spéculoos, le reste des fraises coupées par-dessus et les amandes concassées