



Bouchées au yogourt

Ingrédients

COMPOTE DE PETITS FRUITS

- 1½ tasse (375 ml) de framboises surgelées
- 1½ tasse (375 ml) de bleuets surgelés
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

CROÛTE

- ¾ tasse (180 ml) de farine de blé entier
- 3 c. à soupe (45 ml) de cassonade tassée
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, fondu

MÉLANGE AU YOGOURT

- 1½ tasse (375 ml - 350 g) de yogourt grec nature
- 1 œuf
- ¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de d'extrait de vanille

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- moule pour 12 muffins
- papiers à muffins
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- casserole moyenne
- cuillère de bois
- 2 bols moyens
- cuillère
- fouet

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 375 °F.
- 2 Placer des papiers de cuisson dans 12 moules à muffins.

COMPOTE DE PETITS FRUITS

- 3 Mettre tous les ingrédients de la compote dans une casserole moyenne.
- 4 Cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes, en brassant jusqu'à ce que le mélange épaississe (pas de liquide). Retirer du feu et réserver.

CROÛTE

- 5 Mélanger tous les ingrédients de la croûte dans un bol moyen.
- 6 Diviser la pâte dans les 12 moules à muffins et presser avec les doigts pour bien l'aplatir.
- 7 Cuire au four pendant 15 minutes. Réserver.

MÉLANGE AU YOGOURT

- 8 Mélanger les ingrédients de l'appareil au yogourt dans un bol moyen. Réserver.

MONTAGE

- 9 Répartir la compote au centre des 12 fonds de pâte cuits.
- 10 Verser le mélange de yogourt sur la compote.
- 11 Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation de yogourt soit prise.
- 12 Refroidir avant de servir.



NOTE DE LA NUTRITIONNISTE: ces bouchées peuvent aussi se servir comme un dessert nutritif. Pour les plus gros appétits en collation, les accompagner de quelques noix et/ou d'un fruit.