



# Fruits fantastiques

## Listes d'épicerie et de matériel

### Liste d'épicerie

Bleuets, frais ou surgelés (600 g, environ 4 tasses)  
Fruits frais, p. ex. melon, bananes, raisins, oranges et baies (1 1/4 litre, 5 tasses)  
Yogourt à la vanille faible en gras (300 ml, environ 300 g)  
1 orange  
Margarine non hydrogénée (15 ml, 1 c. à soupe)  
Blancs d'œufs liquides pasteurisés (60 ml, 1/4 tasse)  
Lait (50 ml, 1/4 tasse)  
Jus d'orange (145 ml, 1/2 tasse + 4 c. à thé)  
Miel pasteurisé (45 ml, 3 c. à soupe)  
Sucre \*  
Cannelle \*  
Farine tout usage \*  
Poudre à pâte \*  
Sel \*  
Extrait de vanille \*

### Liste de matériel

4 planches à découper  
Poêle électrique avec couvercle  
Râpe à fromage  
4 couteaux  
2 tasses à mesurer pour liquides  
2 bols à mélanger (grand)  
2 bols à mélanger (petit)  
Ensemble de tasses à mesurer pour ingrédients secs  
2 ensembles de cuillères à mesurer  
Assiettes pour la dégustation  
Spatule  
2 cuillères

\* Font partie de la liste des ingrédients de base

*Faisons la cuisine!*