



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!