

PIZZA À LA SALADE DE FRUITS AVEC YOGOURT

INGRÉDIENTS (8 tranches)

- 1½ tasse de fruits mélangés (fraises, bleuets, pommes, kiwi, framboise, banane)
- ½ tasse de yogourt à la vanille, à la noix de coco ou au soya
- 8 quartiers de melon d'eau précoupés

INGRÉDIENTS (taille de la classe : 24 tranches)

- 4½ tasses de fruits mélangés (fraises, bleuets, pommes, kiwi, framboise, banane)
- 1½ tasse de yogourt à la vanille, à la noix de coco ou au soya
- Melon d'eau au complet ou 24 quartiers précoupés



PRÉPARATION

1. Coupez en dés le mélange de fruits.
2. Placez les quartiers prédécoupés sur des plaques à biscuits ou sur une grande surface. Si vous utilisez un melon d'eau au complet, coupez trois tranches de 2,5 cm (1 po) au centre du melon. Coupez chaque morceau rond en 8 pointes.
3. Ajoutez 1 c. à soupe de yogourt à chaque morceau.
4. Décorez le tout avec 3 c. à soupe de fruits.
5. Dégustez immédiatement, ou réfrigérez jusqu'au moment de servir.

CONSEIL DE CUISINE

Le fait d'inviter les enfants à participer à la préparation des aliments leur permettra de parfaire leurs compétences alimentaires et les incitera à préférer les fruits et légumes frais à mesure qu'ils grandiront. Pour cette recette, les enfants de moins de 8 ans peuvent laver les fruits et décorer leur propre part de pizza au melon d'eau, et les enfants de 8 ans et plus peuvent aider à couper les petits fruits sous surveillance.

FAIT INTÉRESSANT

Le melon d'eau contient un phytonutriment appelé lycopène qui donne au fruit sa couleur rouge vif. Les études ont également démontré que le lycopène réduit le cholestérol, ce qui fait du melon d'eau un excellent complément à un régime alimentaire sain pour le cœur.