



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Juillet 2024

Recette pour le mois de juillet

Savourez la gâterie estivale parfaite avec ces rafraîchissants popsicles aux mûres et au citron, mélangeant des mûres sucrées et du citron acidulé pour un délice délicieusement frais.





Popsicles au citron et aux mûres

Portion : 10

2/3 tasse de jus de citron

2 1/2 tasses de yogourt à la vanille sans produits laitiers

2 1/2 tasses mûres

2 1/2 tasses de yogourt grec végétalien aux baies

Préparation:

Dans un bol, ajouter le citron et le yogourt à la vanille et fouetter. Réduire en purée les mûres et mélanger avec le yogourt aux baies. Recouvrir les popsicles de 1 c. à soupe de citron, 1 c. à soupe de mûres et répéter. Insérez les bâtonnets de popsicle au congélateur pendant 6 heures ou toute la nuit.

Sauvourez!