



CRÈME VÉGÉTALE À LA FRAISE



Une crème dessert confectionnée avec un ingrédient secret... Faites-le deviner à vos convives !
Une excellente manière de faire manger facilement des protéines aux enfants.

Ingrédients

Pour 4 portions

- 250 g de fraises
- Une grande boîte de haricots blancs (530 g égouttés) ou 265 g de haricots secs trempés 12 h puis cuits 45 min
- 50 g de sucre
- 1 pincée de vanille
- Lait végétal (optionnel)

Temps

🕒 15 minutes de préparation

Préparation

- Découper les fraises en morceaux.
- Égoutter les haricots blancs.
- Dans un saladier, mixer les haricots avec les fraises.
- Ajouter le sucre et la vanille.
- Rectifier la texture avec du lait, si nécessaire.
- Mettre en pot et déguster.
- Conserver au frais 4 jours.

Astuce

Utiliser les queues de fraises en les faisant infuser dans de l'eau froide toute une nuit. Le lendemain, filtrer et ajouter du sucre pour obtenir une délicieuse eau aromatisée !

Matériel



4 pots
de 200 g



1 saladier



1 mixeur