



CET ETE PRENEZ UNE PAUSE RAFRAICHISSANTE

Milkshakes, lassi, smoothie, sorbet

EN DESSERT, AU PETIT DEJ', EN COLLATION
MOINS DE 150 KCAL (FRUIT + PRODUITS
LAI TIERS)

THE YOGHMOJITO

Ingrédients :

**1 citron vert, 1 flacon d'huile essentiel de menthe,
1 cu à café de cassonade.**

**Placer des dès de citron vert au freezer (la veille).
Râper les bouts de citron dans votre yaourt nature,**

**Ajouter quelques gouttes d'huiles
essentiels de menthe**

Saupoudrer de cassonade.

Prêt à déguster

Ingrédients :

2 petits suisses à 3,8%

200gr de Myrtilles

Une pincée de grains de vanille.

Placer les myrtilles au freezer (la veille).

*Mettre les petits suisses et la poudre de vanille
dans un mixeur.*

*Ajouter les myrtilles et mixer
jusqu'à obtenir une texture fluide..*

A servir aussitôt fait

• THE •
*Blackberry
shake*



Les lassis : à décliner en salé ou en sucré

Pour 2 personnes

2 yaourts brassés

100 ml de lait

version salé : menthe, coriandre, sel et poivre

version sucré : 2 capsules de cardamome,

1 pincée de gingembre,

1 pincée de cannelle,

1 cu à soupe de miel

Apaise les brûlures d'estomac causés par les piments!



Espresso Shot

Le Frappuccinno

Ingrédients :

1 shot d'expresso

200ml de lait

5 à 6 glaçons

quelques grains de vanille

Quelques gouttes d'huile

essentielle de Noisette

Faites couler une dose de café.

Mettre les glaçon,

le café et le lait dans un mixer.

Verser dans un mug.

Saupoudrer de quelques gouttes

d'huile essentielle de noisette

GLACE AU YAOURT À LA GRECQUE

INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES

500 GR DE YAOURT NATURE À LA GRECQUE

80 GR DE SUCRE

20 CL DE CRÈME FLEURETTE

METTRE LA CRÈME, LE BOL ET LES

FOUETS AU CONGÉLATEUR 30MIN

MONTER LA CRÈME EN CHANTILLY

AVEC LE SUCRE

INCORPORER LES YAOURTS

DRESSER AVEC DES PETITS

PIGNONS DE PIN

ET UN TRAIT DE MIEL

