

Trifle fraises et muesli



Saison : printemps, été, automne

Temps de préparation : moins de 10mn

Recette facile pour 4 personnes

Ingrédients :

1 barquette de 250g de fraises

1 sachet de sucre vanillé

150g de fromage blanc (= 1 pot et ½)

4 cuillères à soupe de muesli

Ustensiles :

1 planche à découper

1 petit couteau fin

1 passoire

4 verrines ou petits verres

Préparation :

1. Equeuter puis passer rapidement les fraises sous l'eau courante.
2. Les sécher et les couper en 4.
3. Garnir chaque verrine de fraises coupées. Sucrer en répartissant le sucre vanillé de manière équitable.
4. Répartir le fromage blanc et saupoudrer en finition de muesli.
5. Déguster frais

En duo :

Divisez les quantités par deux sauf pour le fromage blanc en comptant 100g pour deux soit l'équivalent d'1/2 pot individuel de fromage blanc pour chacun.

Vous consommerez le reste des fraises à un autre repas ou si vous êtes gourmand en accompagnement de votre verrine. Rassurez-vous la fraise est un fruit peu sucré...

En solo :

Reprenez les quantités données pour deux ci-dessus. Cela vous fera un dessert sympa pour deux repas avec le reste des fraises en accompagnement.

NB PREPARER UNE FRAISE

- Avant toute chose, commencez par **laver les fraises**. Pour cela, placez-les dans une passoire, sous un filet d'eau. Surtout, **ne les laissez pas tremper**. Elles se gorgeraient d'eau et perdraient de leur saveur.
- **Retirez ensuite la collerette verte**, et non pas avant, avec la pointe d'un couteau. Puis, **taillez les fruits** à votre goût (en dés, en quartiers...) ou **laissez-les entiers**.