

Soupe froide aux fraises

Pourquoi pas?

Ingrédients :

- 3 tasses de fraises fraîches entières ou surgelées
- 1/3 tasse de sucre
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 1/2 tasse d'eau
- 2 tasses de lait froid
- 1 c. à thé de zeste d'orange râpé

Déposer les fraises dans le récipient du mélangeur. Couvrir et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Dans une casserole moyenne, mêler le sucre et la fécule de maïs; ajouter l'eau en remuant. Ajouter les fraises en purée. Cuire à feu modéré, en remuant jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe. Laisser refroidir, puis réfrigérer pendant 4 heures.

Avant de servir, ajouter graduellement le lait et le zeste d'orange. Servir froid.

Parfait pour accompagner les repas sur la terrasse.

SANTÉ

1 tasse de fraises :

47 calories	= faible			
261 mg potassium	= très bon	1 orange	= 237 mg	1 banane = 451 mg
89 mg vitamine C	= excellent	1 orange	= 70 mg	
22 mg calcium	= faible	1 tasse de lait	= 310 mg	

BON APPÉTIT!

Fraisière Sylvie et Gilles Arsenault enr.
1261, route 116 ouest, Acton Vale, Qué. J0H 1A0
450-549-4981
Site Internet : fraisiere.com