

Trifle fraise et muesli



Saison

Printemps/Été



Difficulté

Facile



Temps

10 min



Cuisson

Cru



Ce qu'il vous faut (si vous êtes 2)

250 g de fraises

2-4 cuillerées à soupe de sucre en poudre

150 g de fromage blanc

4 cuillerées à soupe de muesli

A faire

Equeuter puis passer rapidement les fraises sous l'eau froide.

Sécher et couper les en 4.

Garnir chaque verrine de fraises coupées. Sucrez.

Répartir le fromage blanc et saupoudrer, pour finir, de muesli.

Comment préparer les fraises

Laver les fraises.

Placez-les dans une passoire, sous un filet d'eau. Ne pas laissez 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 selon votre goût (en dés, en quartiers...) ou laissez-les entiers.



- Variantes -

Cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits rouges ou des fruits d'été, abricots, nectarines...

Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr