



FRUITEZ L'ÉTÉ ! LES FRISKOS POUR ÉVEILLER AUX GOÛTS

Envie de fraîcheur durant l'été ? Pourquoi ne pas transformer avec les enfants les savoureux fruits d'été en « Friskos » colorés ?

Comme le froid atténue la saveur des aliments, il importe de sélectionner des fruits de saison, bien mûrs et juteux. Pour obtenir un glaçon plus onctueux, les fruits peuvent également être mélangés avec du yaourt entier ou du fromage blanc. Cette recette est facile à réaliser avec les enfants qui ne manqueront pas de réaliser des variantes parfois étonnantes !



Pour préserver la saveur et la belle couleur des fruits, il est conseillé d'ajouter une cuillère à café de jus de citron.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos au congélateur : ½ journée ou une nuit

Ingrédients (pour 4 friskos de 50 gr)

- 200g de fruits aux choix (fraises, framboises, kiwis, poires, fruits des bois, abricots, prunes ...)
- 1 cuillère à café de jus de citron

Matériel

- 4 moules à friskos
- un mixer ou blender
- petit couteau
- planche
- cuillère à soupe

Préparation

- Laver et éplucher les fruits
- Couper les fruits en morceaux
- Réduire les fruits en purée à l'aide du mixer
- Verser la purée de fruits dans les moules à friskos
- Placer les moules au congélateur

Pour varier les plaisirs, ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de yaourt ou fromage blanc dans le mélange. Cet ajout risque d'atténuer la saveur des glaçons. Pour y remédier, il est conseillé d'ajouter au mélange une petite quantité de jus de fruits (pomme, orange, citron...), soit environ 10ml.

Pour des associations surprenantes, des feuilles de menthes fraîches, du basilic ... peuvent aussi être ajoutées au mélange.

Bon appétit !

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Cellule nutrition et diététique ONE