

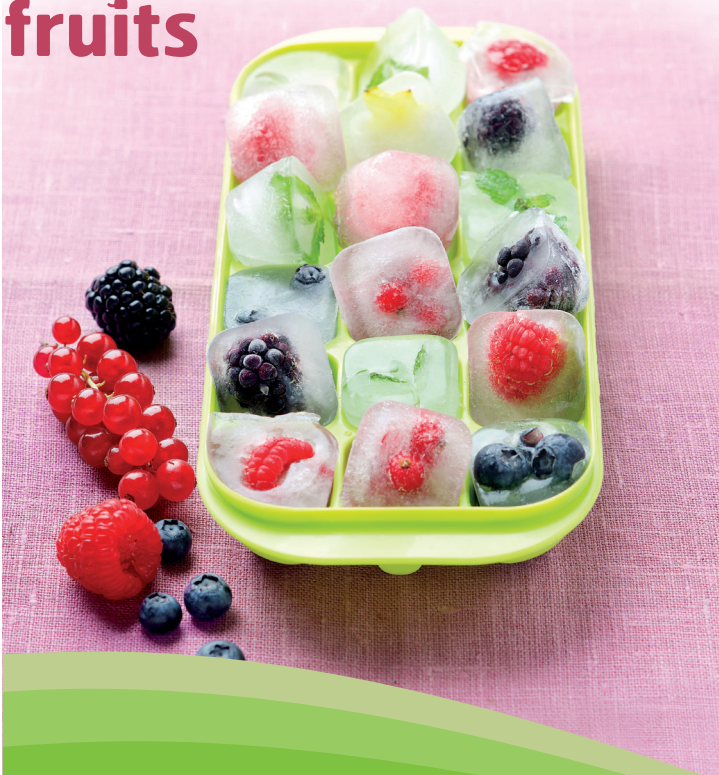
Délices aux fruits rouges



Pizza aux pommes



Glaçons aux fruits



Île aux fruits



Pizza aux pommes

Ingrédients pour 8 personnes :

- 4 pommes de saison
- 1 rouleau de pâte à pizza
- 3 cuillères à soupe de mousseline de pommes (ou de compote de pommes)
- 1 sachet de sucre vanillé
- Cannelle



- Préchauffer le four à 200 °C (ou 180 °C si four à air pulsé) avec la plaque à mi-hauteur.
- Dérouler la pâte à pizza et laisser reposer à plat ; piquer la pâte avec une fourchette.
- Éplucher les pommes et les couper en lamelles.
- Étaler la mousseline de pommes sur la pâte.
- Placez les lamelles de pommes sur la pâte en partant du centre pour former une spirale.
- Saupoudrer de cannelle puis de sucre vanillé.
- Sortir la plaque chaude pour y placer la pizza (avec le papier de cuisson) et mettre au four pendant 15 à 20 minutes.
- Servir chaud ou froid.

Suggestion gourmande : servez avec une boule de glace.

« 4 à 5 fois moins grasse qu'une tarte aux pommes classique »

viasano.be

Délices aux fruits rouges

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de fruits rouges frais ou surgelés
- 100 g de fromage frais à 0 % de MG
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de sucre glace



- Si les fruits sont surgelés, les faire décongeler en les mettant dans un bol au réfrigérateur.
- Avec un fouet, battre la crème liquide en incorporant le sucre glace pour obtenir une chantilly. Elle doit être ferme.
- Mélanger la chantilly au fromage frais.
- Dans une verrine, intercaler une couche de fruits rouges, une couche de fromage frais et une couche de fruits jusqu'à épuisement des quantités.

« Un dessert festif »

viasano.be

Île aux fruits

Ingrédients pour 2 personnes (1 assiette) :

- 2 kiwis
- 1 banane
- 1 clémentine



- Éplucher la clémentine et détacher les différents quartiers.
- Éplucher la banane et couper en rondelles.
- Peler les kiwis et les couper en demi tranches.
- Assembler les fruits pour créer un palmier.
 - Clémentine = le sable
 - Banane = tronc de l'arbre
 - Kiwi = feuilles du palmier

« Une collation à déguster à deux »

viasano.be

Glaçons aux fruits

Accessoires et ingrédients pour 18 glaçons :

- Bac à glaçons
- De l'eau
- Des fruits rouges frais ou surgelés
- De la menthe fraîche



- Mettre un fruit ou une feuille de menthe dans chaque compartiment.
- Couvrir chaque fruit d'eau.
- Mettre le bac dans le congélateur pendant 4 ou 5 heures.

« 2 ou 3 glaçons dans un verre d'eau donneront une jolie touche de couleur »

viasano.be