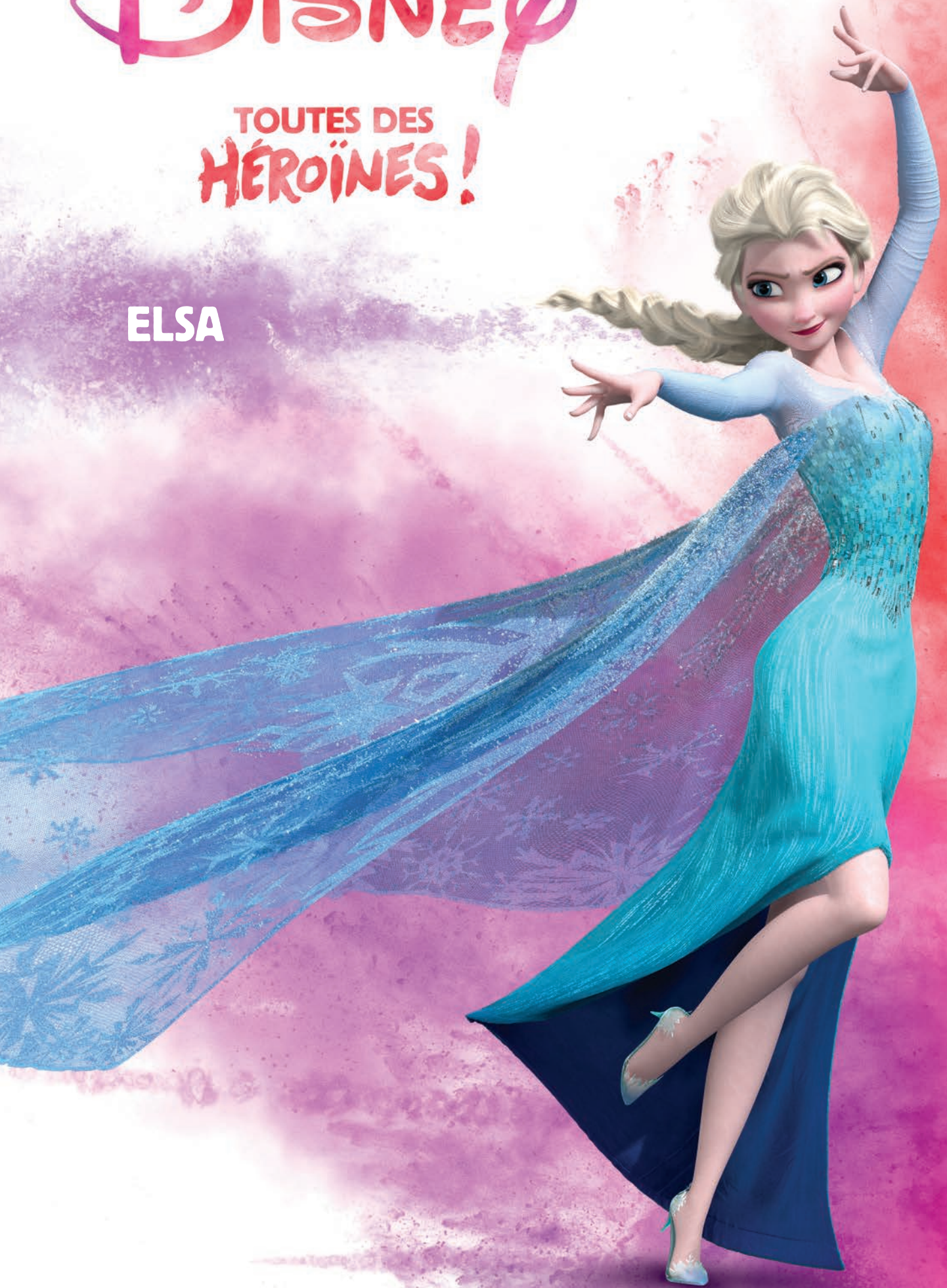


Disney

TOUTES DES
HÉROÏNES!

ELSA



Disney LA REINE DES NEIGES

ELSA est la reine d'Arendelle et depuis toute petite, elle est très proche de sa sœur Anna. Les pouvoirs magiques d'Elsa lui permettent de contrôler la glace et la neige. Et bien que ces pouvoirs semblent trop puissants pour elle, Elsa pourra compter sur ses amis pour l'aider à apprendre à les maîtriser. Ensemble, ils forment alors une famille unie et magique, qui prend soin des habitants du royaume d'Arendelle.



Les bouchées glacées d'Anna LA REINE DES NEIGES

Je vais fêter ce renouveau...
avec du yaourt glacé !

Cette friandise glacée inspirée d'Anna est à la fois simple à réaliser et idéale pour un grand banquet d'été !

Ingrédients

- 1 yaourt à la vanille allégé non sucré
- 100 g de framboises fraîches
- Un bac à glaçons

Pour cette recette, fais-toi aider par un adulte !

Instructions

- 1 Écrasez grossièrement les framboises à l'aide d'une fourchette. Vos bouchées devront contenir quelques gros morceaux de fruits.
- 2 Mélangez les framboises avec le yaourt, en remuant bien.
- 3 À l'aide d'une spatule, remplissez le bac à glaçons de yaourt, puis enlevez le surplus éventuel.
- 4 Placez le bac au congélateur jusqu'à ce que les bouchées soient complètement congelées (environ 6 heures ou toute une nuit). Puis démoulez les bouchées et régalez-vous !

L'Astuce de Rémy :

Une recette simple et rapide à préparer qui témoigne qu'il est possible de réaliser des recettes gourmandes et de se faire plaisir simplement en capitalisant sur la saveur des fruits. Les bouchées d'Anna sont une excellente alternative aux glaces traditionnelles beaucoup plus caloriques. Faisant partie des fruits les moins sucrés, la framboise apporte des fibres pour une bonne digestion. Elle est riche en vitamine C et source de vitamine B9 et manganèse qui contribue au maintien d'une ossature normale, tous les trois sont importants chez les grands comme les moins grands.