

# LAIT FRUITÉ MOUSTACHU

 4 portions de 200 ml  15 minutes



## INGRÉDIENTS

### Lait fruité

250 ml (1 tasse) de compote de pommes et fraises non sucrée

310 ml (1¼ tasse) de lait à 2 % de M.G.

10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

Cannelle moulue, au goût

### Mousse à l'érable

60 ml (¼ tasse) de lait évaporé partiellement écrémé à 2 % de M.G., réfrigéré

10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

## PRÉPARATION

### Lait fruité

- 01 Dans un grand bol, mélanger la compote, le lait et le sirop d'érable.
- 02 Ajouter un peu de cannelle, puis mélanger.
- 03 Répartir le lait fruité dans 4 petits verres transparents.

### Mousse à l'érable

- 04 Dans un grand bol, mélanger le lait évaporé et le sirop d'érable.
- 05 Fouetter le mélange en neige jusqu'à l'obtention de pics mi-fermes, soit pendant environ 3 à 4 minutes.
- 06 Répartir la mousse à l'érable dans chaque verre de lait fruité.

## ASTUCES



La mission des petits chefs? Mesurer, puis mélanger les ingrédients du lait fruité!



Avec du lait évaporé bien froid, la mousse sera plus facile à monter.



Varié la saveur de la compote (ex.: pommes et pêches).



### Trucs pour la boîte à lunch!

Cette recette peut facilement être apportée dans une gourde pour la collation du matin!

Découvrez encore plus de recettes au  
[cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes](https://cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes)