

# MINI-CLUB DE

## CUISINE

Recettes simples à savourer ensemble

### PARFAIT AUX BLEUETS

4  
portions

#### Ingrédients

- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse (125 ml) de lait canadien
- ¾ tasse (175 ml) de yogourt à la vanille
- 1 tasse (250 ml) de bleuet



#### Préparation

1. Mélanger l'avoine et le lait dans une casserole. Cuire à feu moyen, en remuant souvent, pendant 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine ait la consistance désirée.
2. Laisser refroidir le mélange avant d'assembler le parfait.
3. Déposer les ingrédients dans un verre dans l'ordre suivant:
  - 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt
  - 2 c. à soupe (30 ml) d'avoine, cuite
  - ¼ tasse (60 ml) de bleuets
4. Répéter l'étape 3 pour assembler les autres parfaits.

#### Notes

- Essayez des pêches ou des ananas en conserve pour changer la saveur.

