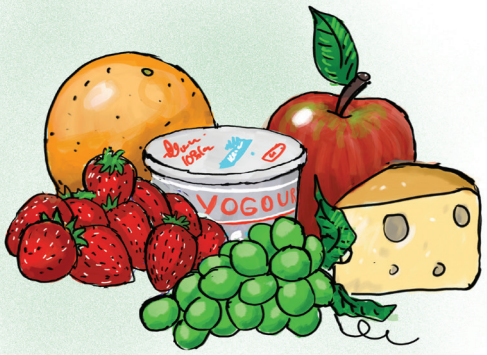
Brochette de fruits et fromage

Ingrédients pour 3 brochettes :

1	pomme
1	orange (ou 2 clémentines)
9 à 12	raisins
9 à 12	fraises
9 cubes	fromage
3	brochettes en bois



Trempette:

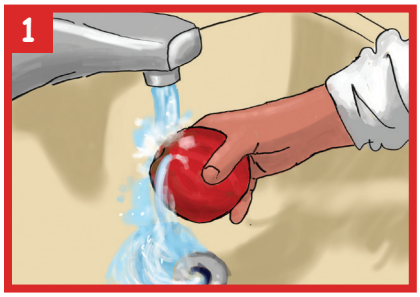
½ tasse (125 ml)	yogourt aux fruits

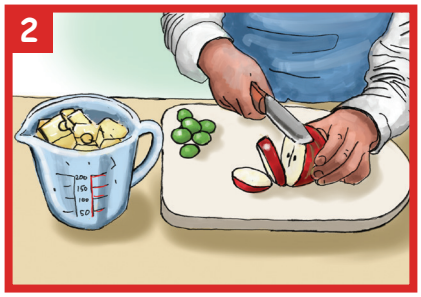
Vous pouvez utiliser les fruits que vous avez sous la main! Ils peuvent être frais, congelés ou en conserve.

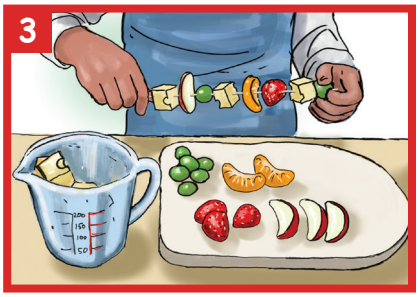
Préparation :

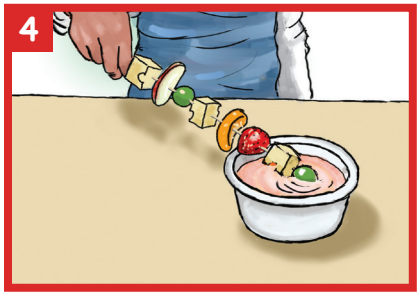
1. Laver les fruits frais. Si les fruits sont congelés, les laisser décongeler à la température de la pièce, ou les mettre quelques minutes au four micro-ondes.
2. Trancher la pomme. Peler et séparer l'orange ou les clémentines en quartiers.
3. Piquer les morceaux de fruits sur la brochette et alterner avec les cubes de fromage.
4. Déguster votre brochette en la sauçant dans la trempette au yogourt.

*Soyez prudents avec les raisins entiers et les brochettes en bois afin d'éviter tout danger d'étouffement ou de blessure chez les jeunes enfants.









ᓄᓇᕕᒻᒥ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᑲᑎᒪᔨᑦ
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU NUNAVIK
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES