



BOLS DE YOGOURT ET DE PÊCHES RÔTIES ÉPICÉES

À la recherche d'un dessert savoureux et facile à préparer pour épater la famille ? Essayez ce bol de yogurt comprenant des pêches épicées, du yogurt grec et des graines de citrouille.

Temps de préparation : 15 minutes • Temps de cuisson : 20 minutes • 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe (45 ml) de cassonade
1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle moulue
1/4 c. à thé (1 ml) de gingembre moulu
Une pincée de piment de la Jamaïque moulu
3 grosses pêches, coupées en quartiers ou 2 tasses (500 ml) de pêches surgelées
1/2 tasse (125 ml) de graines de citrouille non salées
2 tasses (500 ml) de yogurt grec nature
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapiser une petite plaque à cuisson de papier parchemin.

Dans un petit bol, mélanger la cassonade, la cannelle, le gingembre et le piment de la Jamaïque.

Placer les pêches dans un plat carré en verre allant au four de 8 po (20 cm). Saupoudrer de la moitié du mélange de cassonade et mélanger délicatement pour bien les enrober. Disposer en une seule couche. Faire rôtir environ 20 minutes (30 minutes pour des pêches surgelées) ou jusqu'à ce que les pêches soient tendres et légèrement brunies. Laisser tiédir.

Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire griller les graines de citrouille à feu moyen en remuant constamment 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Ajouter le reste de la préparation de cassonade et cuire en remuant constamment 2 minutes ou jusqu'à ce que les graines soient grillées (mordorées) et glacées. Étendre sur un papier parchemin et laisser refroidir.

Dans un petit bol, mélanger le yogurt et la vanille. Pour assembler, répartir également la moitié du yogurt dans des bols et couvrir de la moitié des pêches rôties, puis de la moitié des graines de citrouille glacées; répéter les mêmes étapes pour les autres couches.

i Le yogurt grec est une bonne source de protéines et un merveilleux ingrédient de base en cuisine. Sa texture unique permet d'assembler facilement un bol-déjeuner le matin, d'obtenir une trempette rapide pour les crudités à la collation ou de confectionner un délicieux dessert, comme ces bols de yogurt et de pêches rôties épicées.

Votre diététiste

Nom : _____
Coordonnées : _____
Organisation : _____

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

Pour plus de recettes, visitez
[MonAlimentation.ca](https://www.monalimentation.ca)



Nous sommes diététistes

**MOIS DE
LA NUTRITION
2024**

Fiers commanditaires
du Mois de la nutrition 2024
des Diététistes du Canada

