



COURONNE DE SEMOULE AUX FRUITS

Ingrédients :

- ¾ de litre de lait
- 120 gr de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 gr de semoule fine
- 3 tranches d'ananas au sirop
- 1 poire très mure
- 1 pomme
- 1 banane bien mure

Préparation :

1. Faire bouillir le lait avec le sucre, verser la semoule et tourner constamment pendant 3 min.
2. Retirer du feu, ajouter le sucre vanillé.
Après quelques minutes de refroidissement, verser la préparation dans un moule à couronne. Laisser refroidir.
3. Préparer la salade de fruits : couper en fines lamelles la banane, puis les tranches d'ananas en petits cubes. Laver, éplucher la pomme et la poire puis les détailler en petits cubes.
4. Démouler la couronne de semoule refroidie dans un plat.
5. Remplir le centre avec la salade de fruits.
6. Servir frais.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr