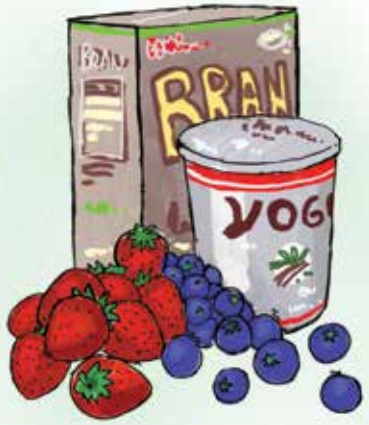
Parfait



Ingrédients pour 4 parfaits :

1 tasse (250 ml)	fraises ou chicoutés fraîches ou congelées
1 tasse (250 ml)	bleuets ou camarines noires frais ou congelés
2 tasses (500 ml)	céréales (type flocons de blé ou similaires)
2 tasses (500 ml)	yogourt à la vanille ou aux fruits

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. Si vous utilisez des fraises, les trancher. S'assurer d'en conserver 4 entières pour la décoration des parfaits.
3. Mettre une couche de fraises tranchées ou de chicoutés dans le fond des verres. Ajouter une couche de céréales et ensuite ajouter le yogourt. Ajouter une couche de bleuets ou de camarines noires, une autre couche de céréales et une autre couche de yogourt. (Il devrait donc y avoir 6 couches en tout.)
4. Déposer une fraise entière ou des chicoutés sur le dessus de chaque parfait.
5. Placer au réfrigérateur jusqu'à consommation.
6. Déguster!

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