

ARC-EN-CIEL DE FRUITS



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du En ligne
programme :

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Pour une gâterie de la Saint-Patrick nutritive et colorée, suivez l'arc-en-ciel de fruits vers le « trésor » de bouchées d'avoine!

Ingrédients

Pour l'« arc-en-ciel » de fruits :

- 1 tasse (250 ml) de chacun des fruits de votre choix pour former les couleurs de l'arc-en-ciel, comme des fraises, des framboises, des bleuets, des mûres, des clémentines, de

ARC-EN-CIEL DE FRUITS | 2

l'ananas, des raisons rouges et verts, des kiwis, etc.

Pour le « trésor » de bouchées d'avoine :

- 1 tasse (250 ml) de gros flocons d'avoine
- ½ tasse (125 ml) de beurre d'arachide ou tout autre beurre de noix/graines
- ¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable
- ½ tasse (125 ml) de pépites de chocolat semi-sucré

Pour la trempette de « nuage » de yogourt :

- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec nature
- 2 c. à table (30 ml) de miel
- Jus et zeste d'un citron

Préparation :

Pour l'« arc-en-ciel » de fruits :

1. Sortir un plateau pour les fruits. Bien laver et sécher les fruits.
2. Peler les clémentines et couper certains fruits pour la présentation.
3. Disposer chaque fruit selon les couleurs de l'arc-en-ciel, en partant du haut vers le bas.

Pour le « trésor » de bouchées d'avoine :

1. Placer les flocons d'avoine, le beurre d'arachide, le sirop d'érable et les pépites de chocolat dans un bol moyen. Bien mélanger le tout.
2. Couvrir et réfrigérer pendant 15 minutes pour que la pâte se raffermisse.
3. Retirer du réfrigérateur et rouler la pâte en petites boules. Placer les boules dans un petit bol au bas de l'arc-en-ciel de fruits, pour donner l'impression d'un trésor.

Conseil : Pour une fraîcheur maximale, les boules doivent être conservées dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un maximum d'une semaine. Donne 40 mini boules.

Pour la trempette de « nuage » de yogourt :

1. Dans un petit bol, mélanger le yogourt grec, le miel, le jus de citron et le zeste de citron jusqu'à ce que le tout soit homogène.

ARC-EN-CIEL DE FRUITS | 3

2. Placer le bol dans le haut du plateau de fruits, pour donner l'impression d'un nuage.
Couper une tranche de citron et la placer sur le plateau, pour donner l'impression d'un soleil.

Servir et savourer!