



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

A FASCINATING WORLD  
UN MONDE FASCINANT



# Smoothie aux fraises et à la menthe

## Ingrédients

2 tasses (500 ml) de fraises surgelées  
¾ tasse (180 ml) de yogourt à la vanille ou nature  
2 ½ tasses (625 ml) de lait  
15 à 20 feuilles de menthe  
1 c. à soupe (15 ml) de miel  
½ c. à thé (2.5 ml) d'extrait de vanille

## Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans votre mélangeur. Mélanger à pleine puissance jusqu'à ce que ce soit bien incorporé. Servir. Bon appétit!