



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



## « Popsicles » drapeau du Canada aux fruits

Ces sucettes glacées rouges et blanches sont le régal parfait pour la fête du Canada! Elles peuvent être préparées avec des framboises ou des fraises fraîches ou surgelées.

### Ingrédients

2 tasses (500 ml) de framboises, fraîches ou décongelées  
4 à 6 c. à soupe (60 ml à 90 ml) de sirop d'érable ou de miel  
2 tasses (500 ml) de yogourt à la vanille

### Préparation

Mélanger les framboises avec 4 cuillères à soupe de sirop d'érable dans un mélangeur. Dans un autre bol, mélanger le yogourt à la vanille avec 2 cuillères à soupe de sirop d'érable. Réserver au réfrigérateur. Remplir le moule au tiers avec la purée de framboises pour laisser de la place pour les deux autres couches. Réserver la purée. Placer les moules à Popsicle au congélateur jusqu'à ce que la purée soit ferme, environ 20 minutes. Les retirer et verser le mélange de yogourt sur la purée de framboises surgelée. Remettre les moules au congélateur jusqu'à ce que le yogourt soit ferme sans avoir durci complètement, environ un autre 20 minutes. Retirer les popsicles du congélateur et ajouter la dernière couche de purée de framboises. Insérer un bâtonnet dans chaque moule. Placer au congélateur jusqu'à ce que le tout soit ferme, au moins 4 heures. Pour démouler, placer sous l'eau chaude courante avant de retirer doucement les bâtons.

Noter bien: Si désiré, filtrer la purée aux framboises au tamis à l'aide d'une spatule, afin d'enlever tous les graines de la préparation avant de la verser dans les moules.

Donne 6 popsicles.

Bon appétit!