

## Recette de la semaine avec **LA FRAMBOISE**



### «Smoothie» aux petits fruits

125 ml	(1/2 tasse) de framboises fraîches
125 ml	(1/2 tasse) de fraises fraîches
125 ml	(1/2 tasse) de bleuets frais
250 ml	(1 tasse) de jus de pomme ou d'orange
125 ml	(1/2 tasse) de yogourt à la vanille
5 ml	(1 c. à thé) de miel
3	glaçons



Laver grossièrement les framboises, les fraises et les bleuets, mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire le tout en purée liquide. Servir dans un grand verre.