



Recette du Festin des récoltes “Spéciale” Un parfait au yogourt biologique

(Les ingrédients)

1. Granola biologique* - une couche au fond d'une tasse biodégradable
2. Yoghourt bio** - une couche généreuse de yoghurt nature
3. Gelée aux Bleuets*** ou aux Baies de sureau**** - 2 cuillères à soupe déposés dans le yoghurt
4. Granola biologique- une deuxième couche sur le dessus
5. Bleuets ou “sunberries”- 3 petits fruits pour compléter votre Parfait au Yoghourt “Spécial” du Festin des récoltes. Sunberries offerts par Rob et Julie de la Ferme Songberry pour le Festin des récoltes!

* Granola bio Hemp (de Pantry Plus à Orléans) Attention: traces d'arachides, soy ou noix,

*Granola bio à la cannelle (Natural Food Pantry)

** Yoghourt bio (de Organic Meadow Dairy)

*** La gelée aux bleuets par Jane and Roger Mattiuz pour le Festin des récoltes

**** La gelée aux baies de sureau par David et Margaret Townson sucré avec du stevia avec un peu de sucre cru et du pectin