





## Primaire 2

Nom: \_\_\_\_\_

## Inventer une recette de milkshake



### Lait automnal à la pomme

Pour 2 portions

Préparation: environ 10 min

#### Ustensiles

verre doseur  
cuillère à soupe  
planche à découper  
couteau d'office  
mixeur plongeant ou  
smoothie maker  
2 verres de 3 dl

#### Ingrédients

4 dl de lait  
1 pomme sucrée parée et coupée en morceaux  
1 cs de flocons d'avoine fins  
1 cs de gelée de coings (facultatif)

#### Préparation

- 1 Mixer tous les ingrédients à l'aide du mixeur plongeant ou du smoothie maker pendant 1-2 min.
- 2 Verser le lait à la pomme dans les verres.



### Lait épicé à la carotte

Pour 2 portions

Préparation: environ 15 min

#### Ustensiles

verre doseur  
balance de cuisine  
cuillère à café  
planche à découper  
couteau d'office  
éplucheur  
mixeur plongeant ou  
smoothie maker  
2 verres de 3 dl

#### Ingrédients

4 dl de lait  
60 g de carotte parée et coupée en morceaux  
25 g d'amandes moulues  
½ cc de cannelle en poudre  
¼ cc de cardamome en poudre  
2 pointes de couteau de clou de girofle en poudre  
1 carotte parée et coupée en bâtonnets pour décorer (facultatif)



#### Remarque

Tu trouveras plus de 8000 recettes gratuites sur [www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes).

#### Préparation

- 1 Mixer tous les ingrédients jusqu'au clou de girofle inclus à l'aide du mixeur plongeant ou du smoothie maker pendant 1-2 min.
- 2 Verser le lait épicé à la carotte dans les verres.
- 3 Décorer avec les bâtonnets de carotte (facultatif).