



# Journée du lait à la pause

31 octobre 2023

## Cycle 3 (9<sup>e</sup> – 11<sup>e</sup> HarmoS)

Une offre de Swissmilk proposée avec le soutien de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF)



Idées de milkshakes et  
de dix-heures sur  
[www.swissmilk.ch/laitalapause](http://www.swissmilk.ch/laitalapause)

# On se détend et on savoure!

Tu as reçu un verre de lait à la Journée du lait à la pause. C'est une collation idéale parce qu'elle contient beaucoup de précieux nutriments. Pour avoir de l'énergie jusqu'à midi, il est important que tu manges ou boives quelque chose à la récré. Et pour un petit plaisir gourmand à l'heure du goûter, essaie cette recette de smoothie à la pomme!



## Smoothie à la pomme

Pour 4 personnes  
4 grands verres

### Ingrédients

- 400 g de pommes, p. ex. Boskoop, Braeburn, coupées en morceaux
- 2 dl de lait
- ½ cc de cannelle
- 500 g de yogourt

### Préparation

Mixer les pommes avec le lait. Incorporer la cannelle et le yogourt. Verser dans les verres.