

Crème glacée maison facile à faire



INGRÉDIENTS

1½ tasse	crème à fouetter <i>Lactantia</i> , refroidie	375 mL
1 boîte	lait condensé sucré <i>Beatrice</i>	300 mL
2 c. à soupe	extrait de vanille	30 mL
1 tasse	yogourt <i>Astro BioBest</i> Stérois Végétaux, n'importe quelle saveur	250 mL

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, fouetter la crème *Lactantia* jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous.
2. Incorporer le lait condensé sucré *Beatrice*, la vanille et le yogourt *Astro BioBest* Stérois Végétaux.
3. Verser le mélange dans un moule à pain ou à gâteau, puis congeler toute la nuit.

CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE

*ASTUCE : Pour obtenir une crème glacée encore plus gourmande, ajoutez au mélange des noix hachées, des grains de chocolat, des fruits frais ou séchés ou encore votre tablette de chocolat préférée, émiettee.

Barres de céréales au yogourt Astro



INGRÉDIENTS

2 tasses	céréales de type granola
¾ tasse	farine
¼ tasse	cassonade
½ c. à thé	cannelle
½ tasse	beurre <i>Lactantia</i> , ramolli
1 tasse	yogourt <i>Astro BioBest</i> Stérois Végétaux, n'importe quelle saveur
1	oeuf, légèrement battu
2 c. à soupe	farine

Donne 12 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol, mélanger les céréales, la farine, la cassonade et la cannelle. Ajouter le beurre *Lactantia* et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit friable.
3. Dans un moule carré de 8 po beurré ou tapissé de papier parchemin, étendre et presser la moitié du mélange.
4. Mélanger le yogourt *Astro BioBest* Stérois Végétaux, l'oeuf et 2 c. à soupe de farine. Étendre sur le dessus du mélange dans le moule.
5. Saupoudrer l'autre moitié du mélange de céréales sur le yogourt étendu en pressant légèrement.
6. Cuire au four de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le yogourt soit pris. Laisser refroidir le mélange dans le moule, puis couper en barres.

Boisson énergétique du matin



INGRÉDIENTS

1 tasse	yogourt <i>Astro BioBest</i> Stérois Végétaux aux bleuets	250 mL
1 tasse	bleuets, frais ou congelés	250 mL
1 tasse	pêches en tranches, fraîches ou congelées	250 mL
½ tasse	jus de pomme <i>Beatrice</i> ou jus de raisin	125 mL

PRÉPARATION

Préparation Temps :
5 minutes
Donne 2 portions

1. Mettre le yogourt *Astro BioBest* Stérois Végétaux, les fruits et le jus dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter du jus pour obtenir la consistance désirée. Servir immédiatement.

Smoothie aux canneberges et aux framboises



INGRÉDIENTS

1 tasse	canneberges fraîches, congelées	250 mL
1 tasse	framboises, congelées	250 mL
1 tasse	yogourt <i>Astro BioBest</i> Stérois Végétaux aux framboises	250 mL
2 c. à soupe	miel	30 mL
½ tasse	jus de canneberge	125 mL

PRÉPARATION

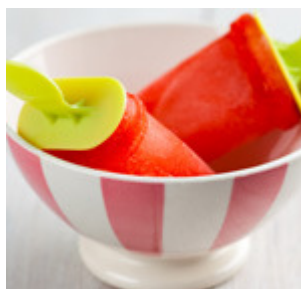
Temps de préparation :

15 minutes

Donne 2 portions

1. Mettre tous les fruits, les autres ingrédients et le yogourt *Astro BioBest* Stérois Végétaux dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Ajouter du jus pour obtenir la consistance désirée. Servir immédiatement.

Sucettes au yogourt Astro et aux fraises



INGRÉDIENTS

1/2 lb	fraises, congelées (environ 1-1/2 tasse)	375 mL
1 tasse	yogourt <i>Astro BioBest</i> Stérois Végétaux aux fraises	250 mL
3/4 tasse	lait <i>Lactantia PurFiltre</i>	180 mL
8 × 3 oz	gobelets en papier	8 × 100 g
8	bâtonnets à sucettes	8

PRÉPARATION

Temps de préparation :
5 minutes
Donne 8 portions

1. Dans un mélangeur, mettre les fraises, le yogourt *Astro BioBest* Stérois Végétaux et le lait *Lactantia*. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser le mélange uniformément dans les 8 gobelets en papier.
2. Congeler pendant 2 heures, puis insérer un bâtonnet à sucette au centre du gobelet. Remettre au congélateur jusqu'à ce que le mélange soit dur (environ 8 heures ou toute la nuit).
3. Pour servir, retirer le gobelet en papier avant de savourer.

CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE

- Utiliser des fruits frais de saison et suivre les instructions ci-dessus.

Muffins aux bananes et aux bleuets



INGRÉDIENTS

3	bananes mûres	3
2	gros œufs	2
½ tasse	yogourt <i>Astro BioBest</i> Stérois Végétaux aux bleuets	125 mL
1 tasse	sucré blanc	250 mL
1½ tasse	farine tout usage	375 mL
1 c. à thé	sel	5 mL
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 mL
½ tasse	bleuets congelés	125mL

Donne 12 muffins

Temps de préparation :
30 à 35 minutes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer un moule à 12 muffins ou le tapisser de moules en papier.
2. Dans un grand bol, mettre les bananes en purée à l'aide d'une fourchette, d'une cuillère ou d'un pilon à pommes de terre. Ajouter les œufs et le yogourt *Astro BioBest* Stérois Végétaux et bien mélanger. Ajouter le sucre, la farine, le sel et le bicarbonate de sodium, puis mélanger jusqu'à ce que toute la farine soit bien incorporée.
3. Incorporer délicatement les bleuets.
4. Répartir la pâte uniformément dans les moules à muffins.
5. Cuire au four de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés et que le dessus soit ferme sous une légère pression du doigt.
6. Laisser refroidir pendant 10 minutes et retirer les muffins du moule.

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- Préparez un pain aux bananes en versant la pâte dans un moule à pain beurré. Cuire au four de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.
- Modifiez la recette pour des muffins encore plus succulents! Remplacez les bleuets par des noix et remplacez le yogourt *Astro BioBest* Stérois Végétaux aux bleuets par du yogourt à la vanille. Ou encore, essayez des framboises congelées et du yogourt *Astro BioBest* Stérois Végétaux aux framboises.