

Verrines fraises, kiwi et yaourt

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin, j'aimerais proposer une recette dessert « express » mais de saison. Seriez vous tentée ?

Les premières fraises sont (enfin) arrivées dans le Gers et dans mon potager, permettant d'envisager picorage gourmands comme desserts colorés. Si on profite de ces fraises seules, on aime bien aussi les associer avec les autres fruits de saison comme le kiwi. Fraises -kiwi c'est un peu le *poire – chocolat* du printemps : un mélange de douceur et de force (acidulée), qui surprendre de premier abord mais se révèle être Le bon plan gustatif et gourmand de la saison.

Bref, lorsque l'on parle de dessert rapide avec des fruits, j'aime bien préparer des verrines composées de yaourt crémeux, de fruits, et éventuellement de « toppings » qui apportent la touche croustillante. Dans cette veine, une verrine fraise kiwi est parfaite. Facile à préparer, attractive visuellement, douce et acidulée, légère, elle cumule les qualités. Elle demande juste un peu d'organisation pour faire mariner les fruits dans une tisane afin de les parfumer, mais le reste peu s'improviser au dernier moment. Ensuite, il n'y a plus qu'à se régaler ou régaler ces convives.

Même si cela ne révolutionne pas la cuisine d'Avril, j'avais donc envie de partager l'idée de verrines fraises kiwi yaourt avec vous. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !

- VERRINE FRAISES KIWI -
ET FROMAGE BLANC -



Verrine fraise kiwi et yaourt



Une recette de verrines fraises kiwi yaourt faciles à préparer et savoureuses. Un dessert printanier par excellence, léger et délicieux.

Saison de la recette : Avril – Mai

Pour 4 personnes :

- 4 yaourts à la grecque (ou yaourt au lait entier nature)
- 2 kiwi
- 200 g de fraises
- 3 feuilles de verveine
- 3-4 feuilles de menthe
- sucre (facultatif)
- 1 verre d'eau (200ml)

1. Faites bouillir l'eau et laissez infuser les feuilles de verveine et de menthe jusqu'à ce que la tisane soit tiède. Si vous appréciez les desserts sucrés (*), ajoutez 2 cuillérées à soupe de sucre.
2. Lavez fraises et kiwi. Épluchez les kiwi puis coupez en petits dés. Égouttez les fraises et coupez en dés. Mettez tout dans un saladier, versez la tisane et laissez infuser au moins 1 heure au réfrigérateur.
3. Un peu avant le service, transvasez le yaourt dans des verrines. Sucrez le au besoin. Répartissez la salade de fruits et décorez avec de petites feuilles de menthe.
4. Servez ces verrines fraises kiwi frais, accompagné de biscuits croustillants

- *Variante:* Remplacez le yaourt par du fromage blanc si vous préférez.
- La recette peut tout à fait se réaliser sans sucre ajouté mais selon vos convives (et en particulier s'il y a des petits gourmands), il peut être pertinent de sucrer un peu les fruits et le yaourt.

Dessert, Fruits, Petit déjeuner
Française

verrines fraises kiwi



Verrines fraises kiwi et yaourt

Découvrez aussi :

D'autres idées de desserts de saison :

- [Tarte des alpes à la confiture](#)
- [Salade de fraises à la menthe fraîche](#)
- [Verrines de cerises et fromage blanc](#)



© Au Fil du Filin

Salade fraises menthe fraîche
