



*Un réseau précurseur au service  
du bon goût et des plaisirs simples*

Bienvenue à la ferme à 30 ans !

À cette occasion, découvrez une série de recettes à tester autour d'un produit de saison à retrouver dans notre réseau d'agriculteurs adhérents.

*mai à septembre*

## *Fiche recette n°4 Milshake à la fraise*



**Préparation 10 min**

### **Étape 1**

Laver et équeuter les fraises puis les couper en deux.

### **Étape 2**

Mettre les fraises dans un appareil à mixer et ajouter le yaourt fermier, le lait et les glaçons.

### **Étape 3**

Mixer le tout à grande vitesse et ajouter le sucre de façon progressive.

### **Étape 4**

Servir dans 6 verres et décorer avec une paille.  
Déguster aussitôt !

### *Ingrédients*

*1 l de lait de vache*

*500 g de fraises*

*25 g de yaourt fermier nature*

*6 glaçons*

*du sucre en poudre*

### **Conseil**

Vous pouvez ajouter des framboises ou remplacer les fraises par des framboises au gré de vos envies.