



# PARFAIT AUX BLEUETS

DONNE  
4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- ¼ tasse (60 ml) de gros flocons d'avoine
- ½ tasse (125 ml) d'eau
- ¾ tasse (175 ml) de yogourt à la vanille
- 1 tasse (250 ml) de bleuets

## PRÉPARATION

1. Cuire l'avoine selon les instructions sur l'emballage. Laisser refroidir avant d'assembler le parfait.
2. Déposer les ingrédients dans un verre dans l'ordre suivant:
  - 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt
  - 2 c. à soupe (30 ml) d'avoine, cuite
  - ¼ tasse (60 ml) de bleuets

## NOTES

Sauvez l'étape de cuire l'avoine à l'avance en essayant le gruau au frigo! Assemblez vos ingrédients et réfrigérez jusqu'au lendemain.

Essayez des pêches ou des ananas en conserve pour changer la saveur.



Education  
**Nutrition.ca**<sup>MC</sup>  
Par les diététistes des  
Producteurs laitiers du Canada

Faciles à préparer, faciles à aimer. Recettes à partager.