



Tarte à la crème facile au yogourt et aux bleuets

 PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON: 4 HR

Cette recette combine des bleuets frais et du yogourt aromatisé au bleuet. Garnissez chaque portion d'une bonne cuillerée de garniture fouettée COOL WHIP décongelée.

Bon appétit!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 1 1/2 tasse de yogourt aux bleuets
- 3/4 tasse de lait froid
- 1 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané *Jell-O* à la vanille
- 2 tasses de bleuets, divisées
- 2 tasses de garniture fouettée *Cool Whip* décongelée, divisées
- 1 croûte de tarte graham prête à l'emploi (9 po)

Que dois-je faire ?

Étape 1

Battre au fouet le yogourt et le lait dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Ajouter la préparation pour pouding; battre 2 min. Incorporer 1 t de bleuets et 1 t de la garniture *Cool Whip*.

Étape 2

Verser sur la croûte.

Étape 3

Réfrigérer 4 h ou jusqu'à fermeté. Décorer la tarte du reste de la garniture *Cool Whip* et des bleuets.

Conseils des Cuisines Kraft

Variante

Préparez la recette avec des framboises fraîches et du yogourt aux framboises.

Nutrition

Calories	280
% valeur quotidienne	
Matières grasses 10 g	15 %
Matières grasses saturées 5 g	25 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Glucides 46 g	15 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %

Sucres 31 g

Protéines 4 g

Vitamine A 4 %

Vitamine C 6 %

Calcium 8 %

Fer 6 %

Portions

8 portions de 1 pointe (153 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.