

Lait de soya glacé à la courge et aux fruits

BOISSONS

Préparation : 5 minutes**Cuisson :** n/a**Rendement :** 4 tasses

Ingrédients	Quantité		Méthode
	Métrique	Impérial	
Courge d'hiver cuite, réduite en purée	250 ml	1 tasse	Verser la purée de courge dans des bacs à glaçons puis mettre au congélateur jusqu'à l'obtention de glaçons. Mettre les glaçons dans le bol du mélangeur électrique. À l'aide du mélangeur, battre à haute vitesse les glaçons, le lait de soya, le miel et les fruits pendant 1 à 2 minutes. Verser dans des coupes.
Lait de soya froid	500 ml	2 tasses	
Fruits surgelés (fraises, framboises ou mangues en dés)	250 ml	1 tasse	
Miel *	60 ml	4 c. à s.	
Feuilles de menthe (facultatif)	4	4	Décorer d'une feuille de menthe et servir immédiatement.

* Selon l'amertume de la courge utilisée, on peut ajouter un peu de miel.