

# Parfait aux bleuets

Donne 1 portion

## Matériel pour l'enfant

- 1 verre transparent ou 1 coupe à dessert
- 1 tasse à mesurer
- 1 petit bol
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)

## Ingrédients

- 80 ml (1/3 tasse) de bleuets frais ou surgelés
- 80 ml (1/3 tasse) de yogourt nature
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de granola maison ou du commerce



## Préparation

PAR L'ENFANT

- 1 À l'aide de la tasse à mesurer, mesure les bleuets. Mets-les ensuite dans le verre ou la coupe à dessert.



- 2 Utilise la tasse à mesurer pour mesurer le yogourt. Puis, verse-le dans le petit bol.



- 3 Mesure le sirop d'érable avec la cuillère à mesurer de 5 ml. Mélange-le au yogourt.



- 4 Verse le mélange de yogourt sur les bleuets.



- 5 Avec la cuillère à mesurer de 15 ml, mesure les céréales granola (tu dois la remplir 2 fois). Dépose les céréales sur le mélange de yogourt.



**Psst...**

Je vais te dire un secret : tu n'es pas obligé de mesurer les ingrédients. Tu peux simplement faire 3 étages à l'œil.