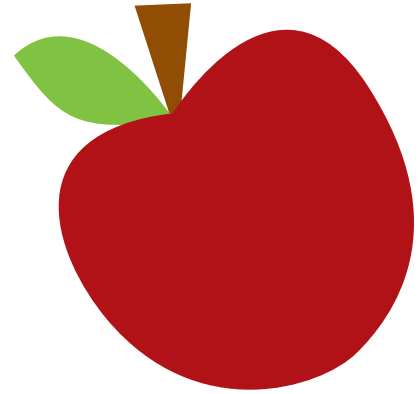


Salsa aux pommes et fraises



Quantité	Ingrédients
1	pomme coupées en dés
1 c. à soupe (15 ml)	purée de fraises
1 c. à soupe (15 ml)	jus de pomme
1 c. à soupe (15 ml)	sirop d'érable

Préparation

1. Faire décongeler quelques fraises, les écraser à l'aide d'une fourchette afin de les réduire en purée et réserver.
2. Laver l'extérieur de la pomme.
3. Enlever la pelure de la pomme à l'aide d'un économe (facultatif).
4. Couper la pomme en petits dés.
5. Déposer les petits morceaux de pommes dans un bol à soupe.
6. Ajouter la purée de fraises, le jus de pomme, le sirop d'érable et bien mélanger à l'aide d'une cuillère.
7. Servir avec des pointes de tortillas au blé entier croustillantes.

Tortillas croustillantes

Quantité	Ingrédients
1 ou 2	tortillas au blé entier
5 c. à thé (25 ml)	sucre
1 c. à soupe (5 ml)	cannelle

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Préparer le mélange de sucre et de cannelle dans une bouteille à épices.
3. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les tortillas d'un peu d'eau.
4. Saupoudrer les tortillas du mélange de sucre et de cannelle.
5. Couper chaque tortillas en 8 pointes à l'aide d'une roue à pizza et déposer sur une plaque à cuisson.
6. Cuire au four à 400°F environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pointes soient dorées.
7. Laisser refroidir les pointes de tortillas et les servir avec la salsa aux pommes et fraises.

