



# Yaourt à la nectarine et graines de courge

Un yaourt/personne

Quelques graines de courge.



Une nectarine ou un fruit de saison

Pour plus de gourmandise et pour varier, voici une liste de produits qui peuvent assaisonner votre yaourt



Citron vert



Basilic



Amande



Noix-Noix de pécan



Rhum



Menthe verte



Fleur d'oranger

**Sophie Guyot**

Diététicienne - Nutritionniste  
Praticienne de Psychologie Positive