



QUINOA AU LAIT, POMME ET FRUITS SECS

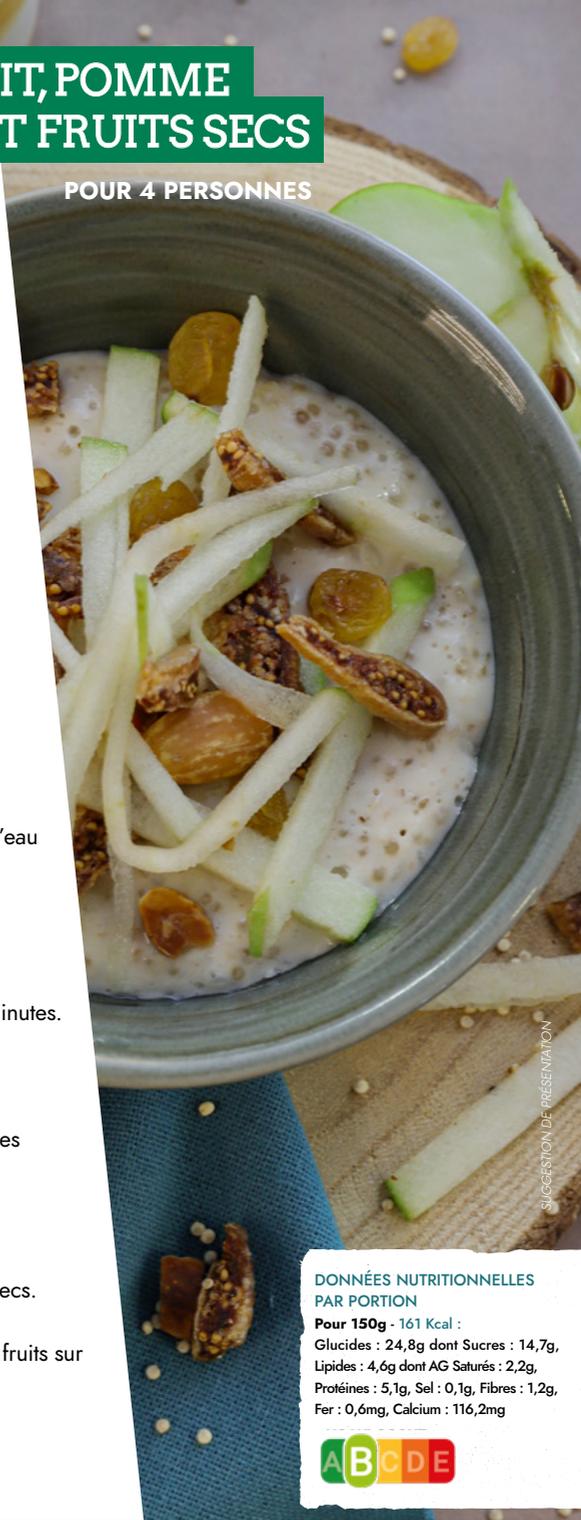
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

40G DE QUINOA BLANC
350ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
50ML DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE 18%
30G DE SUCRE CASSONADE
30G DE MAÏZENA
30G DE POMME GRANNY
6G DE FIGUES SÉCHÉES
6G D'AMANDE HACHÉE
6G DE RAISINS SECS
JUS DE CITRON
EAU

PRÉPARATION

- Laver la pomme.
- La couper en julienne et l'arroser d'un peu d'eau mélangée à du jus de citron.
- Délayer la Maïzena dans un peu de lait.
- Chauffer le reste du lait et le sucre jusqu'à dissolution.
- Ajouter la Maïzena et laisser épaissir 1 à 2 minutes.
- Ajouter la crème liquide et le quinoa.
- Laisser cuire.
- Une fois cuit, verser le quinoa dans des petites verrines et réserver au froid.
- Torrifier les amandes.
- Couper les figues en lamelles.
- Mélanger les pommes avec les autres fruits secs.
- Au moment de servir, ajouter le mélange de fruits sur le quinoa au lait.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 150g - 161 Kcal :

Glucides : 24,8g dont Sucres : 14,7g,
Lipides : 4,6g dont AG Saturés : 2,2g,
Protéines : 5,1g, Sel : 0,1g, Fibres : 1,2g,
Fer : 0,6mg, Calcium : 116,2mg



ALLERGÈNES : LAIT – SULFITES – FRUITS À COQUES