

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du MARDI 24 mars

Bol de quinoa au lait de coco et grenade pistachée

Ingrédients pour 4 personnes :

40 cl de lait de coco

100 g de quinoa

1 sachet de sucre vanillé ou 10 g de sirop d'agave ou miel

1 demie à 1 grenade

50 g de pistaches non salées

- Faire chauffer le lait de coco avec le sucre et le sucre vanillé.
- Rincer le quinoa sous l'eau froide et le verser dans le lait.
- Faire chauffer à feu doux 15 min en remuant régulièrement.
- Laisser tiédir dans les récipients choisis et placer au frais.
- Hacher les pistaches au couteau et les faire griller 3 mn dans une poêle chaude. Et caraméliser avec le sucre vanillé ou sirop 2 mn en remuant. Laisser refroidir.
- Ajouter les grains de grenade (pour les prélever, couper la grenade en 4 et retourner la peau pour faire ressortir les amas de grains).
- Répartir grenade et pistache sur chaque surface.
- Déguster frais.



BON APPETIT !