



Riz, céréales et pain

Petit-déjeuner au quinoa



35 min 10 min 20 min 5 min **488**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du quinoa

- 1 Mélanger l'eau, le lait et le quinoa dans une poêle.
- 2 Porter à ébullition sur feu fort.
- 3 Réduire ensuite sur feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé le liquide.
- 4 Eteindre le feu et laisser reposer pendant 5 minutes à couvert.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Peler la banane puis la couper en rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Concasser les noix grossièrement.
- 3 Mélanger la banane, la cannelle, la noix de muscade, la noix de coco, les canneberge et les cerises séchées, les abricots secs, les noix et le sucre roux dans un saladier et mélanger.
- 4 Faire fondre le beurre dans une poêle puis ajouter le mélange.
- 5 Cuire pendant 5 minutes environ en mélangeant

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le quinoa

120 ml **Lait demi-écrémé**
120 ml **Eau**
90 g **Quinoa**

Ingrédients pour la garniture

2 **Banane(s)**
25 g **Noix (cerneau)**
0.5 c. à café **Cannelle en
poudre**
0.25 c. à café **Noix de
muscade en poudre**
1 c. à soupe **Noix de coco
rapée**
110 g **Canneberge(s)
(Cranberries) séchée(s)**
110 g **Cerise(s) séchée(s)**
110 g **Abricot sec**
1 c. à soupe **Sucre roux**
15 g **Beurre**

régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la banane commence à caraméliser.

Étape 3

Dressage

- 1 Répartir le quinoa dans des bols puis ajouter la garniture dessus à l'aide d'une cuillère à soupe et servir.