

AMARANTE BLANCHE



CONSEILS DE PRÉPARATION



1 volume de graines + 2,5 volumes d'eau froide 20 minutes feu moyen



OU

À faire popper à la poêle



La texture de l'amarante est idéale pour donner du liant à vos préparations salées et sucrées : flans/galettes de légumes, porridges, desserts lactés... A faire popper à la poêle ou à faire germer pour profiter de tous leurs nutriments.



IDÉE RECETTE



Semoule d'amarante choco/coco

100 g de graines d'amarante blanche, 30 cl d'eau ou lait végétal, 5 cl de lait ou crème de coco, 1 c. à café de cannelle, 100 g de chocolat noir, 3 cs de noix de coco râpé

Dans une petite casserole, mettez à chauffer à feu doux les graines avec l'eau ou le lait. Patientez 20-25 minutes (tout le liquide doit être absorbé). Ajoutez ensuite le chocolat en morceaux et le faire fondre. Mélangez avec la cannelle et le lait ou la crème de coco. Laissez gonfler à couvert quelques minutes. Versez dans des coupelles puis mettez au frigo quelques heures. Avant de servir, saupoudrez de noix de coco râpée et placez quelques feuilles de menthe fraîche.