

AMARANTE NOIRE



CONSEILS DE PRÉPARATION

A consommer crues



Les graines peuvent se consommer crues : parsemez-les sur un porridge, un bol de céréales, un velouté, un houmous... Vous pouvez également les incorporer à vos pâtisseries, pâtes à gâteaux et à pain. Elles amèneront une texture crostillante et viendront sublimer toutes vos préparations ! Elles peuvent aussi se faire germer afin de profiter de tous leurs nutriments.



IDÉE RECETTE  x6

Petits palets au miel et amarante noire

1 c. à s. de lait, 4 c. à s. de graines d'amarante noire, 50 g de farine, 30 g de sucre, 50 g de miel, 50 g de beurre

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le sucre et la farine. Faire chauffer le beurre et le miel dans une petite casserole. Ajouter au mélange sucre/farine et bien mélanger. Ajouter le lait tout en remuant. Une fois que la pâte est souple, ajouter 3 cuillères à soupe de graines et bien remuer. Faire des petits tas sur votre plaque et enfourner pendant 10 minutes. Quand les bords sont dorés, c'est prêt !