



**Prendre le large en  
cuisinant**

# Prendre le large en cuisinant

## Quinoa au lait d'avoine



### Ingrédients

---

20 g de quinoa

---

600 ml de lait d'avoine

---

50 g de miel ou de sucre

---

### Réalisation :

1. Faire bouillir 10 min le quinoa dans de l'eau bouillante.
2. Égoutter, puis bouillir avec le lait d'avoine et le miel durant 5-10 min.
3. Une fois la consistance désirée, dresser directement dans les verrines et refroidir.
4. Décorer avec des fruits de saison.

### Conseils :

- Si l'eau est trop chaude vous obtiendrez une purée.
- Si le lait est trop épais, allongez avec un peu d'eau.

Bon appétit !  
Simon Favre

