

COUPE DE QUINOA AU CHOCOLAT

Dimanche 09 Juillet 2017

Un dessert que je fais de temps en temps alliant féculent et note sucrée



Coupe de quinoa au chocolat pour 2 personnes et 4pp- 6 sp□□-3 spv □ par part

- 50 g de quinoa cru *
- 200 ml de lait écrémé*
- 10 g de chocolat noir (+ 70 %)
- sucralose
- 1 poire*

Couper la poire épluchée en petits dés et la faire compoter à tout petit feu dans très peu d'eau. Laisser refroidir

Rincer le quinoa et le verser dans le lait chaud. Cuire à frémissement pendant 20 minutes ou plus, le lait doit être pratiquement absorbé par le quinoa

Arrêter alors la cuisson et fondre le chocolat dedans (garder quelques éclats pour saupoudrer)

Sucrer avec le sucralose suivant vos goûts

Verser dans 2 verrines, napper de compotée de poire et râper le restant de chocolat dessus

Mettre au frais

Vous pouvez choisir d'autres fruits qui s'accordent bien avec le chocolat comme les fraises

Pour le repas du soir : salade composée roquette –cœurs de palmiers –artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 120 g de poulet froid (4pp- 2 sp)-coupe de quinoa au chocolat (4pp- 6 sp). Total : 9pp- 9 sp

Très bon dimanche