

VERRINES DE QUINOA AU CHÈVRE

Vendredi 08 Juin 2018

En accompagnement ou en entrée :

Verrines de quinoa au chèvre pour 2 personnes et 4pp-5 sp vert
-3 spl bleu-0spv violet par part

-2 yaourts de chèvre 0 %

-60 g de quinoa cru *

-ciboulette

-2 cuillères à soupe de lait écrémé*

-2 feuilles de gélatine

-sel poivre blanc

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter et le laisser refroidir

Mettre les feuilles de gélatine dans de l'eau froide minimum 10 minutes.

Chauffer le lait sans le bouillir et hors feu, délayer la gélatine essorée

Mixer ensemble les yaourts de chèvre et le lait gélatine.

Répartir dans deux verrines le quinoa.

Verser dessus les yaourts de chèvre mixés et 2 cuillerées à café de ciboulette émincée. Bien mélanger et mettre au frais minimum 2 heures



Au cours du début de la prise, remuer régulièrement pour bien

répartir le quinoa

Pour le repas du soir : salade verte +1 œuf mollet +1 c à c d'huile (3pp-1spl) -verrine de quinoa au chèvre (4pp-3spl) - pomme cannelle au four (0pp-0 sp). Total : 7pp-4spl

Très bon vendredi

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés