

Quinoa façon riz au lait, au lait de soja, accompagné de pruneaux pochés au thé au jasmin

pour 4 personnes

Ingrédients (issus de l'agriculture biologique) :

200 g de quinoa
¾ l de lait de soja
une gousse de vanille (ou arôme de vanille)
100g + 50g de sucre
1 orange non traitée
4 à 8 pruneaux (selon la taille)
thé au jasmin

Préparation :

Prélever les zestes d'orange, les blanchir (couvrir d'eau, porter à ébullition puis jeter l'eau), les confire (cuisson avec un petit volume d'eau et 50 g de sucre).
Faire chauffer le lait avec le quinoa puis ajouter le sucre et la gousse de vanille fendue. Laisser cuire en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que le germe du quinoa devienne apparent et la préparation « solide ». Préparer le thé au jasmin. Faire pocher les pruneaux dans le thé au jasmin.

Verser le quinoa dans de petits ramequins. Laisser refroidir au moins deux heures au frais.
Avant de servir, ajouter un peu de sirop d'oranges confites et décorer de quelques zestes.
Terminer avec le pruneau.

Servir avec du thé.

Bon appétit !

Recette proposée par :

Véronique, Serge et Claude
Restaurant Bio « Sens et découverte »
2, place Saint-Goëry
88000 Epinal
03.29.68.07.11