

PORRIDGE DE QUINOA SAFRANÉ AUX FRAMBOISES

Préparation	10min
Cuisson	20min
Total	30min
Difficulté	



Ingrédients :

1 gousse de vanille	1 capsule de safran en poudre FUCHS
300 g de quinoa	1 orange
600 ml de lait	400 g de framboises
1 pincée de sel	300 g de yaourt grec
5 cuillères à soupe de sucre roux	30 g de pistaches hachées

Préparation :

1. Fendre et gratter la gousse de vanille pour en récupérer les graines à l'aide d'un petit couteau. Porter à ébullition le lait avec les graines de vanille, une pincée de sel, 3 cuillères à soupe de sucre roux et le safran . Remuer de temps en temps au fouet pour que le lait n'accroche pas à la casserole. Verser le quinoa dans une passoire et le rincer abondamment à l'eau chaude.
2. Ajouter le quinoa au lait et laisser mijoter à feu doux/moyen env. 20-22 minutes en remuant de temps en temps. Retirer la casserole du feu et laisser gonfler 5 minutes à couvert. Ensuite, faire refroidir au bain-marie.
3. Pendant ce temps, presser l'orange. Réduire en purée la moitié des framboises (200 g) avec le jus d'orange et le sucre roux restant. Incorporer le yaourt grec au porridge refroidi.
4. Répartir le porridge de quinoa dans quatre bols et le garnir de framboises, de coulis de framboises et de pistaches

Astuce : le quinoa accompagne aussi très bien d'autres fruits, comme les nectarines, les pêches, les fraises ou les myrtilles.

5. Pour varier les plaisirs à l'heure du petit-déjeuner, remplacer le quinoa par d'autres céréales comme le millet ou le sarrasin. Le temps de cuisson étant variable selon le produit, il est recommandé de se référer aux indications sur l'emballage

