



& Florent Ladeyn

# QUINOA LOCAL AU LAIT D'AVOINE ET SES FRAISES DE SAISON

Dessert



## Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 600 g de lait d'avoine
- 60 g de vergeoise / ou 4 cuillères à soupe de miel
- Fraises bio à volonté

## Les astuces DU CHEF

Réalisez votre lait d'avoine maison en quelques minutes : mixer des flocons d'avoine dans de l'eau, filtrez, le tour est joué !



## Préparation

4 personnes

Préparation : 25 min

*Cuire le quinoa à l'eau pendant 10 minutes*

*Vider l'eau*

*Dans une casserole, mélanger le quinoa avec le lait d'avoine et le miel.  
Cuire pendant 5-10 minutes*

*Couper les fraises en rondelles*

Dressage :

- Verser le quinoa au lait d'avoine dans un ramequin
- Disposer les rondelles de fraise sur le dessus
- Arroser de miel

## Les recommandations DU WWF



*C'est la saison des fraises ! On en profite... Et on les choisit bio ;)*

*Saviez-vous que le quinoa est aussi cultivé en France ? Tout comme les légumes secs, redonnons un peu de modernité à ces produits oubliés !*

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 103 gr eq /pers

NUTRI-SCORE :

PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative