

QUINOA COCO-EXOTIQUE

Pour 2 personnes (2 grandes verrines)

Préparation : 20 min

Sans cuisson sauf pour le quinoa s'il n'y a pas un reste de la veille (15 min)



4 cuillères à soupe de quinoa cuit

ananas frais ou surgelé pour les pressé(e)s

litchi frais ou surgelé pour les toujours-pressé(e)s

mangue fraîche ou surgelée pour les encore-pressé(e)s

environ 20 cl de lait de coco pour dessert ou pas (s'il est riche en lait de coco donc pas hyper dilué et de bonne qualité, lui ajouter un peu d'eau sinon ce sera trop épais ... Oui, pour une fois, il vaut mieux que le lait de coco soit un peu plus fluide !)

1 citron vert bio (pour le zeste & le jus)

20 à 30 g de sucre de canne blond ou sirop d'agave

- 1 Eplucher les fruits et les couper en petits dés.
- 2 Zester le citron vert après l'avoir brossé sous l'eau chaude et séché. Presser le jus du citron et verser ce jus sur les dés de fruits, remuer délicatement.
- 3 Mélanger le lait de coco, le zeste et le sucre blond de canne (ou le sirop d'agave). Verser le lait de coco ainsi parfumé sur les fruits, ajouter le quinoa cuit, mélanger doucement et répartir dans des verrines.
- 4 Garder au frais jusqu'au service.
- 5 Décorer éventuellement d'une rondelle de citron vert.