

PORRIDGE AU QUINOA AUX PRUNEAUX

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de pruneaux
- 1 tasse (250 ml) de quinoa
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 tasse (250 ml) du lait
- 1 bâton de cannelle
- 4 clous de girofle
- 2 c. à table (30 ml) de miel
- 2 c. à table (30 ml) de maïzena ou fécule de maïs

Préparation :

1. Déposez les pruneaux dans une casserole. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes. Égoutter et conserver l'eau.
2. Rincer le quinoa à l'aide d'une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire. Réserver.
3. Dans une casserole, mettre 1 tasse de quinoa, 1 tasse d'eau (utiliser l'eau de l'étape 1) et 1 tasse du lait. Ajouter le bâton de cannelle et les clous de girofle. Porter à ébullition et réduire à feu doux pour 10 min (lorsque vous voyez la membrane qui l'entoure se détacher, c'est qu'il est cuit).
4. Dans un bol, mélanger la maïzena, puis verser un peu d'eau froide pour délayer. Ajouter à la préparation. Mélangez puis baissez le feu et laissez mijoter tout doucement pendant 5 min.
5. Ajouter le miel et les pruneaux. Mélangez et profitez !

Donne environ 5 portions de 250 ml

Références :

Recette de ma famille péruvienne.

