



# Amarante avec Yaourt & Kiwis

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© darebee.fr

1 tasse - 200g d'amarante  
1 tasse - 200ml de yaourt nature  
2 kiwis

AMÉLIOREZ ! Ajoutez les amandes et la noix  
de muscade moulue.

2 PORTIONS



## INSTRUCTIONS

1. Mettez l'amarante dans une casserole. Couvrez avec le double de son volume d'eau et assaisonnez à votre goût.
2. Portez l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Couvrez la casserole avec un couvercle et laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée - 15 minutes. L'amarante est cuite lorsqu'elle n'est plus croquante.
3. Transférez l'amarante cuite dans une assiette.
4. Ajoutez le yaourt.
5. Ajoutez les kiwis pelés et tranchés.
6. Garnissez d'amandes et saupoudrez de noix de muscade.