



# Amarante avec Yaourt & Poire

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 tasse - 200g d'amarante  
1 tasse - 200ml de yaourt nature  
2 poires  
2 c.à.S de poudre de cacao

AMÉLIOREZ ! Utilisez la farine de caroube  
à la place de cacao.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



## 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 baissez 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 la poire pelée et coupée en dés.
5. Mélangez le yaourt avec le cacao et ajoutez dans l'assiette. Saupoudrez de cacao.