



Amarante avec Yaourt & Fraises

Recette Visuelle
par DAREBEE
 darebee.fr

1 tasse ~ 200g d'amarante
1 tasse ~ 200ml de yaourt nature
1 tasse ~ 200g de fraises

AMÉLIOREZ ! Ajoutez des graines de chanvre.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



6



INSTRUCTIONS

1. Mettez l'amarante dans une casserole. Couvrez-la avec le double de son volume d'eau et assaisonnez selon votre goût.
2. Portez l'eau à ébullition puis baissez le feu à doux. Laissez mijoter à couvert jusqu'à ce 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. Garnissez de fraises coupées.
6. Parsemez de cœurs de chanvre.