



Crème de poires au millet



Ingrédients

- 3 ou 4 poires selon la grosseur
- ¼ l de lait végétal
- 50g de semoule de millet
- 1 pincée de sel
- 5 abricots secs
- Rhum
- ½ c à c de vanille en poudre
- 12 amandes grillées

Préparation 10 mn - cuisson 5 mn

- Couper les abricots en petits dés. Les faire gonfler dans un peu de rhum ou d'eau pendant 20 mn.
- Eplucher et couper les poires en quartiers, les faire cuire à feu doux en compote.
- Amener le lait, le sel et la vanille à ébullition. Y jeter le millet en pluie, remuer et laisser épaissir.
- Ajouter la compote et les abricots sans le liquide. Bien mélanger.
- Répartir dans des coupelles.
- Laisser refroidir et mettre au frais.
- Décorer avec des amandes grillées.

EN SAVOIR PLUS

Le millet est une céréale sans gluten très riche en fibres et en nutriments que sont les vitamines et les minéraux.

En variant fruits frais et fruits secs, ainsi que les semoules telles que la semoule de riz vous aurez ainsi différents desserts.