~Pouding au quinoa en deux versions "compotée de fraises à la vanille et compotée de fruits des champs~

~Note: La recette était suggérée avec une compotée de fraises à la vanille. J'ai eu envie de faire deux versions et faire également une compotée de fruits des champs. J'ai bien aimée ma version hihi!!

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 2

~Ingrédients
1 tasse de yogourt grec à la vanille 2 % m. g.(moi, 0 %)
1/2 tasse de quinoa, cuit et refroidi
1/4 tasse de chocolat blanc, haché finement
1 c. à soupe de graines de chia (facultatif)
*Mon ajout: Splenda car pas assez sucré

~Ingrédients pour la compotée de fraises
2 tasses de fraises fraîches, hachées grossièrement
2 gousses de vanille (facultatif mais bien meilleur) moi, une seule
2 c. à thé de sirop d'érable
1/2 c. à thé de beurre non salé

~Ingrédients pour "ma version aux fruits des champs" Lexibule
2 tasses de fruits des champs surgelés
1 c. à soupe de jus de citron frais
3 c. à soupe de sirop d'érable
Fécule de maïs (pour épaissir)

~Préparation
1)Dans un bol, mélanger tous les ingrédients «pour le pouding» Laisser réfrigérer 2 à 24 heures.
2)Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre puis ajouter les fraises, la vanille et le sirop d'érable. À feu moyen, laisser compoter le tout environ 7 à 9 minutes. Laisser tiédir.
3)Dans 2 bols, verser le pouding puis garnir de la compotée de fraise ou de fruits des champs.

~Pour ma compotée de fruits des champs, j'ai ajoutée tous les ingrédients et fait bouillir quelques minutes jusqu'à ce que la texture soit à mon goût. J'aime qu'il y est encore des morceaux de fruits.
source: Roxanne cuisine transcrit et modifiée par Lexibule

http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.com/ Les mille et un délices de Lexibule