

Porridge au millet et aux fruits secs

Mise en place et préparation: env. 20 min
Pour 2 personnes

Par personne: 367 kcal
lip 14 g, glu 47 g, pro 12 g



Recettes de
Betty Bossi.

Betty Bossi

- 4 dl de lait
- 50 g de flocons de millet
- 2 pincées de sel
- 30 g de prunes séchées dénoyautées, en fines lanières
- 1 pomme, en quartiers
- 2 c. s. de pistaches nature, hachées grossièrement
- 1 c. s. de baies d'aronia séchées ou de raisins sultanines

1. Porter le lait à ébullition avec les flocons de millet et le sel en remuant. Baisser le feu, laisser mijoter env. 2 minutes. Éloigner la casserole du feu. Incorporer les prunes séchées, laisser gonfler env. 10 min à couvert. Dresser le porridge avec quartiers de pomme, pistaches et baies d'aronia.