



## Ingédients :

- Fraise GRTA 400 g
- Farine de quinoa 80 g
- Margarine végétale (30%) 40 g
- Sucre blanc 65 g
- Yoghourt nature 130g
- Vanille 1 gousse
- Crème allégée (15%) 130 g
- Lait condensé non sucré 65 g



4 pers.



45'



25'



5'

### Bon à Savoir

*Ce dessert fait maison contribue à l'apport journalier en fibres alimentaires grâce au quinoa et aux fraises. Une portion apporte 5g de fibres alimentaires, soit 17% de l'apport journalier conseillé (30g/j).*

### Recette 1 : le crumble de quinoa

1. Préchauffer le four à 100°C
2. Peser les ingrédients
3. Dans un saladier
  - a. mélanger la farine au sucre
  - b. puis ajouter la margarine végétale
4. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse
5. Mettre du papier sulfurisé sur une plaque
6. Disperser le crumble sur la plaque, puis mettre au four
7. Parsemer de cannelle
8. laisser cuire 5 à 10 min à 150

### Recette 2 - crème yaourt vanille et ses copeaux de caramel

1. Dans un bol, fouetter la crème allégée (15%) jusqu'à ce qu'elle devienne plus consistante
2. Ajouter dans ce bol le yaourt et le lait concentré et mélanger
3. Incorporer la vanille
4. Réfrigérer pendant 15 minutes
5. transférer la crème au yaourt dans la coupelle et la mettre dans un réfrigérateur

### Recette 3 : fraises

1. Laver les fraises
2. Ôter le pédoncule et les calices (parties vertes)
3. Peser les fraises
4. Découpages différents
  - a. Pour une portion : 70g coupée en lamelle, dans le sens de la longueur
  - b. Pour une portion : 30g coupée en cube (1. Couper en 2 dans le sens de la longueur ; 2. Couper en 4 parties dans le sens dans la longueur ; 3. Couper 5 à 6x dans le sens de la largeur).

### Dressage dans une coupelle

1. Incorporer les cubes de fraises dans le fond de la coupelle (30g)
2. Mettre la préparation crème yaourt vanille au-dessus
3. recouvrir le mélange crème yaourt avec le crumble (15g)
4. Au-dessus, disposer circulairement des lamelles de fraise, en partant du centre. De sorte à former une fleur. Les lamelles doivent dépasser de la coupelle, dans la continuité du verre. (70g)
5. Parsemer du crumble au-dessus (5g)
6. Servir

Recette élaborée par : Alexandre Anchisi et Lena Tchemadjeu

#### Recette inspirée de :

Crème au yaourt dessert sans cuisson : <https://www.mapatisserie.net/creme-au-yaourt/>

Crumble : [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_crumble-simple\\_12173.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_crumble-simple_12173.aspx)

Crumble au quinoa : <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/dessert/crumble-aux-pommes-et-quinoa-11505>

Gâteau aux fraises : <https://www.cuisineaz.com/recettes/gateau-aux-fraises-23390.aspx>

Quinoa fraise rhubarbe façon riz au lait : <https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Quinoa-fraise-rhubarbe-facon-riz-au-lait-3868641>