



*Gâteaux et desserts au chocolat*  
**Petits pots chocolat-quinoa**



**1h35**   **5 min**   **30 min**   **1h**   **319**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour **4** personnes

120 g **Quinoa**  
40 cl **Lait demi-écrémé**  
100 g **Chocolat noir**  
30 g **Sucre semoule**

### Étape 1

Préparation des petits pots de quinoa au chocolat

- 1 Rincer le quinoa à grandes eaux.
- 2 Le quinoa contient de la saponine, c'est en le rinçant qu'on lui ôte son amertume.
- 3 Dans un casserole, faire bouillir le lait avec le sucre.
- 4 Verser le quinoa.
- 5 Faire cuire à feu moyen pendant 20 à 30 minutes jusqu'à absorption complète de lait.
- 6 Hors du feu, couvrir et laisser le quinoa gonfler pendant quelques minutes.
- 7 Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
- 8 Verser le chocolat fondu sur le quinoa et mélanger.
- 9 Verser dans des petits pots et réfrigérer pendant au moins 1 heure.
- 10 Pour une préparation la veille, les sortir 30 minutes avant de les déguster.