

Compote de rhubarbe, fraises et graines de chia

RECETTE



20 minutes



20 minutes



4 verrines

Ingédients

- 400 g de rhubarbe fraîche locale
- 250 g de fraises locales
- 1 yaourt végétal Ya Coco crémeux de 400 g
- 50 g de graines de chia en vrac
- 100 g de sucre vanillé en vrac
- 6 sablés bretons au sarrasin* en vrac
- 20 g de noix de coco râpée en vrac

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Laver les fruits et réserver quatre fraises pour la décoration.
2. Éplucher grossièrement la rhubarbe, la couper en petits tronçons et la cuire 20 minutes dans une casserole avec 60 g de sucre vanillé.
3. Couper les fraises en petits morceaux et les réduire en purée à l'aide d'un écrase-purée. Réserver.
4. Incorporer les graines de chia et 20 g de sucre vanillé au yaourt végétal. Mélanger régulièrement jusqu'à ce que la préparation épaississe.
5. Concasser les sablés au sarrasin.
6. Dresser les verrines en alternant compote de rhubarbe, yaourt végétal aux graines de chia, purée de fraises et yaourt à nouveau. Réserver 30 minutes au frais.
7. Au moment de servir, ajouter les sablés, la noix de coco râpée et une fraise !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonne | Rue de la Raterie, Allonne

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr