

Semoule au lait

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 20g de semoule fine
- 200ml de lait
- 20g de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille (optionnel)
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des flocons de céréales, des fruits, des fruits secs sur la semoule lorsqu'elle aura refroidi

Préparation 10 minutes / Cuisson 5 minutes

- Ouvrir la gousse de vanille et racler les grains
- Dans une casserole mettre le lait et les graines de vanille
- Porter le lait à ébullition
- Baisser le feu et ajouter la semoule
- Faire cuire 3-5 minutes en remuant sans arrêt
- Hors du feu, ajouter le sirop d'agave
- Verser dans un ramequin
- Faire refroidir

Accompagnement

- Vous pouvez préparer cette semoule pour le petit déjeuner, le goûter ou en dessert tout en équilibrant vos féculents (voir article)

Diétôdélices