



Flashmail - Avril 2020

Le petit-déjeuner végétal

de Pink Lady®

On ne le dira jamais assez, le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée ! Et pour bien commencer la journée, Pink Lady® dévoile les secrets de son petit-déjeuner gourmand, équilibré et... végétal ! Plutôt team porridge ou team tartines ?

Préparation



Facile



2 personnes

Porridge de quinoa et pommes Pink Lady® caramélisées

Ingrédients pour 2 bols :

- 1 pomme Pink Lady®
- 100 g de quinoa
- 250 ml de lait de noisettes
- 1 c.à.c d'huile de coco
- 2 c.à.c de sucre de coco
- 1 grosse poignée de noisettes concassées
- 2 c.à.s de purée d'amandes complètes
- 1 pincée de fleur de sel

1. Placer le quinoa, le lait de noisettes et la fleur de sel dans une casserole. Porter à ébullition et laisser cuire 12 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper la pomme en petits dés et la faire rôtir à la poêle avec l'huile de coco et le sucre de coco. Laisser caraméliser quelques minutes.
3. Dans une autre poêle, faire torréfier les noisettes, puis les concasser grossièrement.
4. Servir le porridge accompagné des pommes, des noisettes concassées, et de la purée d'amandes complètes.

Beurre de pommes Pink Lady®

Ingrédients pour 1 pot :

- 800 g de pommes Pink Lady® (environ 4 pommes)
- 1 c.à.s de vinaigre de cidre bio
- 2 c.à.s de sirop d'érable
- 1 gousse de vanille
- 1 c.à.c de cannelle en poudre
- 1 c.à.s de purée d'amandes complètes
- 1 c.à.s d'huile de coco
- 1/2 c.à.c de fleur de sel

1. Éplucher les pommes, les épépiner et les couper en morceaux. Les faire cuire dans une casserole avec le vinaigre, la gousse de vanille grattée, le sirop d'érable, la cannelle, et le sel. Ajouter un tout petit peu d'eau et laisser cuire à couvert une vingtaine de minutes.
2. À l'aide d'un blender, mixer les pommes avec l'huile de coco et la purée d'amandes.
3. Conserver le beurre de pommes dans un pot hermétique au frigo pendant 2 semaines.



Le saviez-vous ?

Les producteurs aussi ont des idées pour garder la nature au cœur de la production ! Abeilles, coccinelles, chauves-souris...Le maintien de la biodiversité dans le verger est essentiel pour lutter naturellement contre les nuisibles. Les producteurs Pink Lady® favorisent cet écosystème par la plantation de haies et/ou l'installation de nichoirs.