

# Porridge de millet avec banane caramélisée

durée totale **25 min.** 5 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**2.778 kJ / 664 kcal**

Matières grasses: **27,9 g** Protéines: **15 g**  
Glucides: **86,4 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**120 g** de millet (poids avant cuisson)  
**200 ml** de lait de coco  
**1 càs** de sirop d'érable  
**Garniture**  
**2** bananes  
**2 càs** de sirop d'érable  
**1 càc** Huile de sésame grillée Kikkoman  
**1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman  
**1 càc** de cacao  
**1 càs** de pistaches décortiquées

## PRÉPARATION

### Étape 1

Rincer d'abord le millet à l'eau froide, puis le blanchir à l'eau bouillante. Le verser dans une casserole, y verser deux fois le volume d'eau et le faire bouillir. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

### Étape 2

Ajouter le sirop d'érable et le lait de coco au millet cuit. Remuer et couvrir pendant 5 minutes.

### Étape 3

Couper les bananes dans le sens de la longueur.

### Étape 4

Faire chauffer l'huile de sésame grillée Kikkoman, la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman et le sirop d'érable dans une poêle. Ajouter les bananes et les faire caraméliser des deux côtés.

### Étape 5

Mettre le porridge de millet dans des bols et ajouter les bananes sur le dessus. Saupoudrer le tout de cacao et de pistaches. D'autres fruits à coque peuvent également être utilisés dans ce plat.