



Dégué

Ingrédients :

Pour 6 personnes, il vous faut :

200 gr de semoule de mil,
1 kg de fromage blanc,
400 gr de lait concentré,
1 sachet de sucre vanille,
1 demi-cuillère à café de muscade,
250 ml d'eau,
à défaut de lait contré mettre du sucre en poudre.

Préparation de la recette :

Mettre les graines de mil dans un saladier.

Faire bouillir la moitié de l'eau et verser sur les graines puis couvrir 5 mn.

Bien mélanger et faire bouillir le reste de l'eau et le verser sur les graines. Couvrir de nouveau pendant 5mn puis bien mélanger.

Faire cuire les graines aux micro-ondes pendant 3mn.
Laisser bien refroidir.

Pendant ce temps, mélanger dans un autre saladier, le lait concentré, le fromage blanc, le sucre vanillé et la muscade.

Incorporer les graines de mil dans le mélange.

Mélanger délicatement le tout.

Conserver au réfrigérateur et servir bien frais.