



## Nids de Pâques au quinoa soufflé chocolaté { sans gluten, sans lait, sans œufs }



Retrouvez d'autres recettes pour Pâques sur [Allergique Gourmand](#)

**Allergène présent:** aucun des 14 allergènes majeurs  
**Garantis sans** œufs, blé / gluten, soja, arachide, fruits à coques, lait, sésame...

Temps de préparation: 30 min

Temps de repos: 2H00 minimum

Ustensiles: un saladier, une casserole, un moule à demi-sphère

Ingrédients pour 6 nids:

- 100 g de pépites de chocolat de chez Exquidia (ou autre)
- 65 g de vitacoco bio
- 40 g de quinoa soufflé de chez Priméal bio
- 1 c à soupe de sirop d'érable bio
- des fritures

Versez le chocolat, la vitacoco et le sirop d'érable dans un saladier.

Placez sur une casserole avec un fond d'eau pour faire fondre le tout au bain-marie. Mélangez.

Sortez le saladier une fois le mélange fondu, bien homogène.

Versez le quinoa. Mélangez afin que tous les grains soufflés soient recouverts de chocolat.

Avec une cuillère à café, répartissez uniformément sur les parois des moules, en formant un nid.

Placez au réfrigérateur pendant au moins 2H00, en fonction de l'épaisseur.

Au moment de servir, démoulez délicatement.

Garnissez de fritures au chocolat ou autres œufs sucrés.



Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez  
vous sur [Zodiosphere.fr](http://Zodiosphere.fr)