



Porridge healthy et énergétique

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Recette pour 2 bols de porridge

Ingrédients

Pour le porridge

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 240 ml de lait (ou lait végétal pour une version vegan)
- 240 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- ¼ cuil. à café de cannelle
- 2 cuil. à café d'agave ou sirop d'érable

Pour servir

- 1 poire épépinée et coupée en lamelles
- 2 cuil. à soupe de purée de noix de cajou
- 1 cuil. à café de graines de sésame
- 4 dattes, dénoyautées
- 2 cuil. à café de graines de lin, fraîchement moulues

1. Dans une casserole de taille moyenne, verser les flocons d'avoine, le lait, l'eau, le sel et la cannelle. Porter à ébullition, puis réduire le feu au minimum.
2. Laisser mijoter à découvert pendant 3 à 5 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et laisser tiédir légèrement.
3. Répartir le porridge dans 2 bols. Pour chacun d'entre eux, répartir la purée de cajou, la poire coupée en lamelle, les graines de sésame et les dattes. Moudre les graines de lin directement par-dessus chaque bol et déguster le tout sans plus attendre.