

Recette N°2 #petit-déjeuner

Porridge salé aux amandes

Temps de préparation : 5 min | Temps de cuisson : environ 5 min

Ingrédients pour 2 personnes

100g de flocons d'avoine ou de flocons de sarrasin en cas d'allergie au gluten
300ml de lait végétal au choix (soja, avoine, amande...) sans sucre ajouté et idéalement sans additif type gomme xanthane, gomme guar, carraghénane...
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de thym
1 c. à café de moutarde douce classique ou en grains
Sel, poivre

Pour le topping

Selon la saison : quelques pousses d'épinards / de la roquette / une bonne poignée de petits pois frais ou surgelés / une petite betterave cuite coupée en dés ou crue râpée...
1 c. à café de purée d'amandes sans sucre ajouté et/ou, pour une version plus économique, 1 petite poignée d'amandes origine Europe ou France
Fromage frais de chèvre ou brebis

Étapes

- 1/ Dans une petite casserole, mettre les flocons d'avoine, le lait végétal, le curcuma, la moutarde douce, une pincée de sel et 2 pincées de poivre
- 2/ Mettre la casserole à chauffer à feu moyen et remuer régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois pendant environ 2 minutes. Les flocons d'avoine vont commencer à se gorger de liquide. À mi-cuisson, ajouter - *selon la saison et vos goûts* - les pousses d'épinards ou la roquette préalablement lavées ou les petits pois ou la betterave. Poursuivre la cuisson 2 minutes supplémentaires environ en remuant à nouveau régulièrement
- 3/ Dresser le porridge dans des bols ou assiettes creuses. Ajouter la purée d'amandes et/ou les amandes préalablement grossièrement concassées et quelques dés de fromage frais avant de déguster !

#Leconseilnutritionnel

Tout comme les flocons d'avoine, les amandes sont riches en fibres et contribuent à un meilleur transit et équilibre intestinal. Si vous consommez fréquemment des aliments à base de soja (lait, yaourt, tofu, tempeh...), privilégiez lors de vos achats des références issues de l'agriculture biologique françaises car le soja fait partie des cultures les plus traitées par produits phytosanitaires. De manière générale et plus encore dans certaines pathologies comme l'endométriose, il est recommandé de réduire autant que possible son exposition aux toxiques environnementaux.