

Porridge aux fruits à coque

Temps de préparations: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

 25 minutes



Ingédients

- 3 dl de lait d'amande
- 40 gr de flocons d'épeautre fins
- 1 pincée de sel
- 1 grosse de cannelle
pincée
- 1 grosse de cardamome
pincée
- 30 gr de fruits à coque
- 1 cs de graines de pavot
- 100g de fraises
miel ou birnel pour sucrer



Préparation

Recette pour 1 portion

1. Dans une poêle, porter à ébullition le lait d'amande avec les flocons d'épeautre, le sel et les épices. Couvrir et laisser gonfler le porridge pendant 15 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.
2. Entre-temps, hacher grossièrement les fruits à coque. Les faire légèrement griller dans une poêle sèche, sans graisse. Ajouter les graines de pavot en dernier et mettre le mélange de côté.
3. Préparer les fraises et les couper en rondelles.
4. Verser le porridge dans un bol et sucrer à votre goût avec du miel ou du Birnel. Disposer les fruits à coque et les fraises par-dessus et servir chaud.



Graines de pavot
bleu BIO



Flocons
d'épeautre fins
BIO Bourgeon