



Le Porridge sous toutes ses formes

Rapide et adaptable à tes goûts

Le sucré

Ingrédients (1 portion):

- 50 g de flocons d'avoine fins
- 60 ml de lait entier
- 60 ml d'eau
- sucre, miel ou sirop d'érable pour sucrer selon votre goût

Optionnel, pour plus de gout :

cacao, cannelle, vanille

Comment faire:

- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole et chauffer à feu moyen.
- Une fois que presque tout le liquide a disparu, retirer du feu et verser dans un bol.

Idées de topping

Fruits

- Fruits frais
- Fruits secs raisin, pruneau, abricot, dattes...

Oléagineux et graines

- amandes, noix, noisettes...
- chia, lin...

Et bien plus...

beurre de cacahuète, noix de coco râpée, pépites de chocolat, yogourt, séré...



Le salé

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine fins
- 200 ml d'eau
- poivre, sel ou bouillon

Optionnel :

- petits cubes de légumes (carottes, courgette, oignons, petits pois, champignons)

Comment faire :

- Ajouter les cubes de légumes (s'il y en a) avec un peu d'huile dans la casserole.
- Faire revenir à feu moyen quelques minutes.
- Ajouter les flocons et l'eau et assaisonner avec le sel et poivre.
- Lorsque que l'eau est absorbée, retirer du feu et garnir.

Idées de topping



Légumes

- Cruautés (carottes, tomates, roquette, épinards, kale...)
- Légumes de votre choix

Produits laitiers

- Fromages frais (cottage cheese, philadelphia, séré...)
- Mozzarella, feta, gruyère, parmesan, buche de chèvre





Protéines

- Oeuf (au plat, poché, mollet)
- Poisson (crevettes, saumon, thon...)
- Tofu, tempeh
- Viande

Autre

Avocat, herbes fraîches, oléagineux, graines...

