

Porridge, recette de base



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 1 bol de porridge

- 40 cl. de lait végétal au choix (avoine, amande, riz, soja...)
- g. de flocons de céréales (avoine, millet, maïs...)
- Un peu de sucre non raffiné (rapadura, miel, sirop de pomme...)

~ Pour agrémenter votre porridge ~

- ▶ Des oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou, noix...)
 - ▶ Des graines (pavot, courge, sésame...)
 - ▶ Des fruits séchés (figues, raisins, abricots...)
- ▶ Des fruits frais au gré des saisons (myrtilles, fraises, pêche, pomme, poire, banane...)
- ▶ Des arômes naturels & épices (vanille en poudre, gingembre, cannelle...)
- ▶ Des copeaux ou morceaux de chocolat

La recette de Juliette

- Faire chauffer le lait dans une casserole. Lorsqu'il est bien chaud, y verser en pluie les flocons de céréales.
- Laisser cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, pendant une dizaine de minutes.
 - Retirer du feu et, si besoin, sucrer légèrement. Verser dans un bol.
- Ajouter, sur le dessus, les fruits secs ou frais, les oléagineux, les graines... que vous souhaitez. Déguster de suite, bien chaud.