



PORRIDGE SARRASIN

Ce porridge de sarrasin et d'avoine à la noisette est un petit-déjeuner gourmand, complet et idéal dans le cadre d'une alimentation IG bas et/ou sans gluten.

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 350 grammes de boisson végétale à base de noisette sans sucres
- 60 grammes d'avoine flocons crue sans gluten
- 40 grammes de sarrasin décortiqué ou décortiqué grillé [kasha] entier, cru
- 30 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" ou purée de noisette
- 1 poignée de noisette (25 g)
- 5 grammes de cannelle, poudre ou cardamome
- 10 grammes de chia

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Torréfiez les noisettes quelques minutes dans une poêle à sec (ou au four pendant environ 8 minutes à 200°) puis concassez-les grossièrement. (si vous avez choisi le sarrasin décortiqué griller aussi dans une poêle appart avant de cuire)
- 2° Dans une casserole, faites chauffer la boisson végétale jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir.
- 3° Ajoutez les flocons d'avoine et le cuit à l'avance kasha. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen pendant 5 minutes.
- 4° En fin de cuisson, ajoutez 1 c à s de purée de noisettes et 1 c à c de sirop d'agave.
- 5° Laissez tiédir une vingtaine de minutes puis ajoutez le skyr.
- 6° Répartissez la préparation dans 2 bols. Ajoutez des fruits de votre choix. 1 c à c de chia, quelques noisettes concassées et cannelle ou cardamome. Dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (520 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	514 kcal	26 %
PROTÉINES	4 g	23 g	46 %
GLUCIDES	15 g	77 g	30 %
SUCRES	3 g	16 g	18 %
LIPIDES	5 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	15 g	61 %
SODIUM	36 mg	189 mg	8 %