

## Gruau sans cuisson à personnaliser



*Un déjeuner rapide et rassasiant à préparer la veille, idéal pour les matins pressés. Cette base est savoureuse telle quelle, mais peut aussi être adaptée à vos goûts ou besoins nutritionnels. Pour gagner du temps, préparer plusieurs portions à l'avance pour la semaine. Varier les saveurs pour un déjeuner différent chaque matin?! Pour des idées toutes prêtes, essayer notre [Gruau aux pommes protéiné](#) ou notre version [choco-arachides](#).*

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 290

Lipides 7

Glucides 32

Fibres 7

Protéines 24

Sodium 90

### **Ingrédients**

#### **Recette de base :**

- 80 ml (? tasse) de gros flocons d'avoine (ou flocons à cuisson rapide)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia (ou graines de lin moulues)  
..... au choix)

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille

### Ajouts ou garnitures au choix

#### ***Pour un gruau plus consistant***

- Beurre d'arachides naturel (ou autre beurre de noix)
- Noix de coco non sucrée
- Noix ou graines au choix

#### ***Pour une touche de douceur***

- Fruits frais ou surgelés
- Fruits séchés ou lyophilisés
- Confiture sans sucre ajouté
- Sirop d'érable
- Compote de pommes

#### ***Pour plus de protéines***

- Lait hyperprotéiné
- Poudre de protéines, au choix
- PVT (protéine végétale texturée)
- Yogourt grec additionnel

#### ***Pour varier les saveurs***

- Cacao en poudre
- Cannelle
- Épices à tarte à la citrouille
- Poudre de café instantané ou une dose d'espresso
- Zeste de citron ou autre agrume

## **Préparation**

1. Dans un petit contenant hermétique, déposer les ingrédients de la recette de base, et les ajouts désirés.
2. Mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés.
3. Réfrigérer toute la nuit, ou un minimum de 4 heures.
4. Au moment de servir, ajouter les garnitures désirées.
5. Déguster froid ou réchauffé au micro-ondes.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire  
Nutritionniste Diététiste à Québec