

Gruau protéiné chocolat et orange



Étant amatrice de chocolat et d'agrumes, cette recette de gruau chaud protéiné est rapidement devenue un classique de mes matins pressés! Elle marie à merveille le goût intense du cacao, la fraîcheur de l'orange et le croquant des pistaches. Un déjeuner nourrissant, riche en fibres et en protéines, parfait pour bien commencer la journée et approuvé par nos nutritionnistes. Pour plus d'astuces pratiques, jetez un coup d'œil à nos [conseils pour augmenter les protéines au déjeuner](#).

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 365

Lipides 8

Glucides 52

Fibres 6

Protéines 21

Sodium 180

Ingrédients

- 185 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait riche en protéines, 2 % M.G. (de type NatrelPlus)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau
- 160 ml (? tasse) de flocons d'avoine*

protéines au choix)

- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao
 - 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
 - 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
 - Le zeste de ½ orange
 - 20 ml (4 c. à thé) de jus d'orange (environ ¼ d'orange pressé)
 - 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
 - 1 pincée de sel
-
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0%
 - 15 pistaches écalées, hachées

Préparation

1. Dans une petite casserole**, déposer les flocons d'avoine, le lait protéiné, l'eau, le lait en poudre, le cacao, le sirop d'érable, les graines de lin, le zeste et le jus d'orange, l'extrait de vanille et le sel.
2. Chauffer à feu moyen, en remuant fréquemment, jusqu'aux premiers bouillons.
3. Réduire le feu et cuire 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que le gruau épaisse.
4. Transvider dans deux bols. Garnir chaque portion de 2 c. à soupe de yogourt et de pistaches hachées. Servir chaud.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

*Pour une recette exempte de gluten, assurez-vous de choisir des flocons d'avoine certifiés sans gluten.

**Le gruau peut aussi être cuit au micro-onde. Cuire pendant 2 minutes, remuer, puis poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à épaississement. Surveiller pour éviter les débordements.



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

Nutritionniste Diététiste à Québec