

Gruau à assembler, riche en fibres et en protéines



Découvrez notre délicieuse recette de Gruau à assembler, une option saine et savoureuse, riche en fibres et en protéines. Un petit-déjeuner équilibré pour bien commencer votre journée. Essayez-le dès maintenant !

Préparation 5 min

Cuisson 2 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 395

Lipides 19

Glucides 33

Fibres 12

Protéines 26

Sodium 25

Ingrédients

Base

- 325 ml (1 1/3 tasse) de gros flocons d'avoine
- 180 ml (3/4 tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de citrouille non salées
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de lin moulues

Ajouts facultatifs

- 30 ml (2 c. à soupe) de fruits séchés
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cacao
- 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya non sucrée ou de lait + 15 ml (1 c. à soupe) à ajouter après la cuisson
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (facultatif)
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits frais (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de noix (facultatif)

Préparation

1. Dans 4 contenants hermétiques, distribuer les ingrédients de la base : Chaque portion contient 80 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine, 45 ml (3 c. à soupe) de PVT, et 30 ml (2 c. à soupe) chacun de graines de citrouilles et de graines de lin moulues. Si désiré, ajouter des fruits séchés, de la poudre de cacao et/ou de la cannelle. Conserver pour usage ultérieur.
2. Pour servir, ajouter la boisson de soya et le sirop d'érable, si désiré. Bien mélanger. À cette étape, vous pouvez aussi laisser reposer le mélange toute une nuit au réfrigérateur afin de créer un gruau "overnight" à déguster froid.
3. Cuire au four à micro-ondes 2 à 3 minutes selon la texture désirée.
4. Pour une texture crémeuse, ajouter 30 ml (1 c. à soupe) de boisson de soya et mélanger. Garnir de fruits frais et de beurre de noix si désiré.

Notes

Le mélange sec se conserve 3 mois dans un contenant hermétique à température ambiante. Le gruau préparé se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke