

Gruau overnight aux pêches et à la vanille



Simplifiez vos matins avec ce déjeuner sans cuisson qui se prépare en un tour de main ! Alliant le crémeux du yogourt à la douceur juteuse des pêches, ce gruaux offre un équilibre parfait en fibres et en protéines pour vous soutenir jusqu'au dîner. Pour faire le plein d'inspiration lors de vos matins pressés, explorez également nos [10 déjeuners rapides et nourrissants](#).

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Temps d'attente 120 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 295
Lipides 8
Glucides 56
Fibres 9
Protéines 25
Sodium 100

Ingrédients

- 80 ml (? tasse) de flocons d'avoine (à l'ancienne ou à cuisson rapide)

- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia (ou de lin moulues)
- Une pincée de cannelle moulue (facultatif)
- 125 ml (½ tasse) de lait (ou de boisson de soya non sucré)
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec à la vanille 0% m.g.
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pêche fraîche, coupée en dés*

Préparation

1. Dans un contenant hermétique, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et la cannelle.
2. Ajouter la boisson de soya, le yogourt grec et l'extrait de vanille. Remuer à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Incorporer délicatement les trois quarts des dés de pêche.
4. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur au moins 2 heures.
5. Au moment de servir, remuer brièvement et garnir avec le reste des dés de pêche.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

*Vous pouvez remplacer la pêche fraîche par son équivalent en pêches surgelées (décongelées) ou en conserve, ou encore par un autre fruit de saison comme une pomme, une prune, une nectarine ou des fraises.



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