

Porridge crémeux aux myrtilles sans sucre ajouté, yaourt et noix

Un porridge généreux, crémeux et plein de caractère : flocons d'avoine fondants, yaourt nature onctueux et la douceur concentrée des myrtilles sans sucre ajouté. La texture moelleuse des baies apporte des éclats fruités qui contrastent avec le croquant des noix, tandis qu'une touche de vanille et de citron réveille l'ensemble. Idéale pour un petit-déjeuner maison réconfortant ou un brunch tranquille, cette recette simple se prépare en moins d'une heure et promet une dégustation gourmande dès les premières cuillerées.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
15 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine (type rapide ou traditionnels)
- 600 ml de lait (vache ou boisson végétale au choix)
- 150 g de yaourt nature (ou yaourt végétal)
- 100 g de Myrtilles sans sucre ajouté
- 40 g de noix concassées (noix, noisettes ou noix de pécan)
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille ou 1/2 gousse grattée
- 1 pincée de sel
- zeste d'un demi-citron (facultatif)
- eau chaude ou thé noir pour réhydrater les myrtilles (environ 50 ml)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE

Myrtilles sans sucre
ajouté



Scanner pour voir le produit

Préparation

Placez 60 g de Myrtilles sans sucre ajouté dans un petit bol et versez environ 50 ml d'eau chaude ou de thé noir. Laissez gonfler 10 minutes pendant que vous préparez le porridge.

Dans une casserole moyenne, portez le lait à ébullition légère avec la vanille et la pincée de sel. Baissez le feu.

Ajoutez les flocons d'avoine et laissez cuire 8 à 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Pendant la cuisson, écrasez légèrement la moitié des myrtilles réhydratées avec le dos d'une cuillère pour libérer un peu de jus fruité, puis incorporez-les au porridge 2 minutes avant la fin de la cuisson.

Hors du feu, incorporez la moitié du yaourt pour lier le porridge et obtenir une texture encore plus crémeuse. Ajustez la consistance avec un filet de lait si nécessaire.

Répartissez le porridge chaud dans 4 bols. Ajoutez une cuillerée du yaourt restant sur chaque portion, puis disposez le reste des Myrtilles sans sucre ajouté par-dessus.

Saupoudrez avec les noix concassées, le zeste de citron et un filet de miel ou sirop d'érable selon votre goût. Servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour plus de souplesse et un goût plus développé, faites gonfler les myrtilles quelques minutes dans un thé à la vanille. Vous pouvez remplacer une partie du yaourt par de la compote de pomme pour une version naturellement plus sucrée sans ajouter de sucre. Toastez légèrement les noix dans une poêle sèche pour plus de croquant et de parfum. Conservez les restes 24 h au frais et réchauffez doucement avec un trait de lait.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit