AiL MA COCOTTE!

PORRIDGE AUX NOIX, BANANE, MYRTILLES ET SIROP D'ÉRABLE

1. La veille, réunissez dans un grand bol le gruau d'avoine, la cannelle, le lait, l'eau et la purée de noix de cajou. Mélangez et réservez au réfrigérateur toute une nuit.
2. Le lendemain, versez la préparation dans une casserole, mettez la pincée de sel et portez à frémissement à feu moyen, en remuant de temps en temps. Lorsque la préparation commence à faire des bulles, baissez le feu et faites cuire encore 5 à 7 mn en remuant jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Répartissez le porridge dans deux bols et incorporez la purée de noix de cajou. Mélangez. Arrosez de sirop d'érable et garnissez de fruits frais et secs avant de servir.

Utilisez de préférence du gruau d'avoine et non des flocons pour que la préparation garde son croquant.
Faites tremper le gruau toute une nuit dans le liquide, la cuisson sera plus rapide le lendemain.
Faites vous-même vos purées de fruits à coque, c'est simple ! Il faut juste être patient le temps que votre mixeur transforme les fruits en une purée lisse et onctueuse, cela prend +/- 10 mn. Cela suppose donc que vous ayez un mixeur suffisamment puissant pour tenir sans risque de surchauffe. Arrêtez-le et reprenez si besoin...
Pour une purée de noix de cajou (ou un autre fruit à coque de votre choix, la recette est la même), prévoyez 300 g de noix de cajou et une pincée de sel.
Commencez par torréfier vos noix. Préchauffez votre four à 150°C. Étalez les noix sur une plaque à pâtisserie en une seule couche. Faites-les griller 10 à 15 mn jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettez-les dans votre mixeur avec la pincée de sel. Mettez en marche et arrêtez au bout de 2 mn environ. Avec une spatule décollez les noix qui se sont transformées en miettes sur les parois. Remettez en marche. Les noix de cajou vont ensuite former une boule. Puis la texture deviendra lisse mais encore un peu grossière. Au bout de 8 à 10 minutes, la texture va s'affiner et devenir lisse et brillante, attendez bien jusque-là, c'est long !
Conservez ensuite votre purée de noix de cajou dans un récipient hermétique. Elle se conservera environ 3 mois au réfrigérateur mais ses qualités organoleptiques seront au top pendant deux semaines.

Super facile
15 mn de préparation
15 mn de cuisson
Assez cher
Veggie
Vegan
Sans gluten

Ingrédients pour 2 pers. :

Pour le porridge :

- 75 g de **gruau d'avoine**
- 1/2 c. à café de **cannelle**
- 5 cl de **lait d'amande** (ou une autre boisson végétale ou du lait de vache si vous préférez, mais ce ne sera plus vegan...)
- 20 cl d'**eau**
- 1 c. à soupe de **purée de noix de cajou**
- 1 pincée de **sel**

En accompagnement :

- 2 c. à soupe de **purée de noix de cajou**
- 1 **banane** coupée en rondelles
- 2 c. à soupe de **myrtilles**
- 2 c. à soupe de **noix**
- 2 c. à soupe de **sirop d'érable**

Variantes :

Pour les intolérants au gluten, vérifiez que les flocons d'avoine n'en contiennent pas car l'avoine est souvent contaminée en France.
Dans le doute, privilégiez les flocons de sarrasin.
Variez les fruits frais en fonction des saisons.
Mettez d'autres fruits secs (amandes, noisettes, noix de cajou ...) et des superaliments (baies de goji, mûres, cranberries...).
Vous pouvez remplacer le sirop d'érable par du miel ou du sirop d'agave.
Vous pouvez remplacer la purée de noix de cajou par de la purée d'amandes ou d'autres fruits à coques. Si vous n'en trouvez pas dans votre magasin bio, faites-la vous-même, c'est simple, regardez dans le paragraphe astuce ci-dessous.
Si vous n'aimez pas la cannelle, n'en mettez pas !
Et pour une version d'« OVERNIGHT PORRIDGE », sans cuisson, regardez en bas de page.