

Recette

24 OCTOBRE 2017

Recette : gruau à préparer la veille

Recette: [Savoir quoi manger : Végétalien – 21 jours de menus](#) de Marise Charron & Linda Montpetit, Modus Vivendi, 2017.



 **IMPRIMER**



Cette recette de gruau se prépare la veille et vous facilite la vie le matin venu.

Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine
- ¼ tasse de compote de pommes
- 1 ½ tasse de boisson de soya
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 tasse de bleuets frais ou surgelés
- ½ tasse de moitiés de noix de Grenoble
- 4 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée

Étapes

Portions: 4 portions

1. Dans un grand bol, bien mélanger les flocons d'avoine, la compote de pommes, la boisson de soya et les graines de chia et de lin.
2. Répartir la préparation dans des contenants hermétiques (ex. : pots Mason). Garnir de bleuets, de noix de Grenoble et de noix de coco. Réfrigérer toute la nuit.

Variante : Vous pouvez remplacer les flocons d'avoine par la même quantité de flocons de quinoa, de sarrasin, de millet, etc.

Conservation : Cette recette se conserve quatre jours au réfrigérateur.

Photographe: André Noël

Source: [Savoir quoi manger : Végétalien – 21 jours de menus](#) de Marise Charron & Linda Montpetit, Modus Vivendi, 2017.

Tags: [dejeuner](#) [gruau](#) [livre de recettes](#) [recette](#) [recettes](#) [végétalien](#) [Végétarien](#)

SUR LE MÊME SUJET

[Recette : frites de patates douces cuites au four](#)

[Recette: tourtière du Québec](#)

[Recette : saumon glacé à l'érable et grillé au barbecue](#)