

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Porridge millet, butternut et champignons



[Vegan Mag #11 Automne Hiver Rapide](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients

- 50 g de flocons de millet
- ½ c. à c. de bouillon végétal en poudre
- ½ c. à c. de thym séché
- 200 ml de lait de soja
- 150 g de petits champignons de Paris
- 1 morceau de 200 g de butternut crue
- 1 petite gousse d'ail
- 3 tiges d'estragon
- Sel et poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Versez les flocons de millet dans un grand bol avec le bouillon en poudre et le thym. Ajoutez le lait de soja puis l'ail dégermé et haché finement. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
3. Lavez les champignons, jetez les pieds terreux et coupez les plus gros en deux. Épluchez la butternut et découpez la chair en fines rondelles d'environ 4 mm d'épaisseur.
4. Placez le bol sur le tamis du Vitaliseur et disposez les champignons et la butternut sur le porridge ou à côté du bol.
5. Couvrez et faites cuire pendant 12 minutes environ : les légumes doivent être juste tendres et le porridge crémeux.
6. Ajoutez les feuilles d'estragon et laissez reposer 5 minutes à couvert avant de déguster.

*Une recette automnale sous forme de porridge, un plat très à la mode !
Retrouvez cette recette dans la rubrique 7 jours 7 recettes du magazine papier
ainsi qu'un dossier sur la courge dans le magazine 95° #11 !
Ce plat a été réalisé par Clémence Catz. Rendez-vous sur son compte
Instagram [@clemencecatz](https://www.instagram.com/clemencecatz)*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram