Porridge de sarrasin à l’orange et au miel

porridge petit-déjeuner

Imprimer

Commenter

Préparation: **3 min**

Ingrédients
Pour 1 personne

- 40g de flocons de sarrasin
- 40 cl de lait d’amande
- 1 c. à s. de psyllium blond
- 1/3 d’orange + son zeste
- 2 c. à s. de miel liquide

- 1 petite poignée de noisettes
- 1/2 banane pas trop mûre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Versez les flocons de sarrasin dans un bol. Recouvrez avec le lait d'amande.
3. Ajoutez le psyllium, la moitié du miel, quelques morceaux d'orange et 1 cuillerée à café de zeste. Mélangez et placez le bol sur le tamis du Vitaliseur pour 8 minutes de cuisson.
4. Si vous trouvez le porridge trop sec ajoutez un peu de lait d'amande ou d'eau et mélangez à nouveau, sans remettre à cuire.
5. Placez des rondelles de banane sur le porridge, ajoutez quelques morceaux d'orange et parsemez les noisettes que vous aurez fait torréfier, selon votre goût.
6. Ajoutez le miel ainsi que le zeste restant sur le dessus. Dégustez.

Vous pouvez réaliser ce porridge toute l'année et varier les plaisirs en choisissant des fruits et un miel différent selon les saisons. Cette recette a été réalisée par Jennifer Martin de la page Instagram Des papilles qui Pétillent à l'occasion du magazine 95°#23 novembre-décembre.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte