



Crème de céréales chaudes matinale

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 1

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. soupe) de sarrasin en grains
- 30 ml (2 c. soupe) de millet en grains
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya, ou autre boisson végétale
- 3 dattes hachées

PRÉPARATION

1. Moudre finement le sarrasin et le millet dans un moulin à café
2. Dans une petite casserole, mélanger ensemble tous les ingrédients à l'aide d'un fouet pour obtenir une texture homogène.
3. Cuire à feu moyen en fouettant continuellement pour éviter que la crème ne colle au fond de la casserole
4. Porter la crème à ébullition et poursuivre la cuisson environ une minute, jusqu'à épaississement.
5. Verser la crème dans un bol et rajouter de la boisson de soya, au goût, pour obtenir la texture désirée



Une façon différente et soutenante pour commencer la journée du bon pied.

CONSEIL PRATIQUE

* Ajoutez des protéines à votre crème de céréales ! Chanvre, noix, graines de tournesol ou de citrouilles compléteront ce petit déjeuner soutenant à merveille !

VARIANTE

* Cette crème peut être variée à l'infini!! Le sarrasin et le millet peuvent être remplacés par des céréales sans gluten de votre choix: riz brun, quinoa et amarante. Les dattes peuvent être substituées par d'autres fruits séchés au goût: pruneaux, abricots, figues, raisins etc. Et pourquoi ne pas rajouter un soupçon d'épices (cannelle, muscade) pour parfumer le tout à l'occasion?

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	230 Calories
Lipides: 4 g	6 %
Saturés 0,5 g	
Trans 0 g	3 %
Polyinsaturés: 2 g	
Oméga-6: 0 g	
Oméga-3: 0 g	
Monoinsaturés: 0,9 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 50 mg	2 %
Glucides: 42 g	14 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 7 g	
Protéines: 9 g	
Vitamine A	6 %

Vitamine C	0 %
Calcium	15 %
Fer	15 %
Cuivre	25 %
Magnésium	40 %
Manganèse	35 %