

Petit-déjeuner gourmand: baked oats avec crème au mascarpone



Vite préparés, rassasiants et agrémentés d'une crème sucrée au mascarpone et au yogourt, les baked oats sont un vrai régal.

Depuis toujours, les flocons d'avoine sont connus pour être une précieuse source de substances nutritives et de protéines végétales. Alors que le muesli aux flocons d'avoine ou le porridge font depuis longtemps partie des petits-déjeuners classiques, les flocons d'avoine trempés pendant une nuit, nommés «overnight oats», ont conquis le monde au cours des dernières années.

Grâce à TikTok, Instagram et Cie, il existe une nouvelle tendance en matière d'avoine: les baked oats! Comme le nom l'indique, les flocons d'avoine sont cuits au four. Le mets peut être relevé avec tout ce qui a du goût. Grâce à l'ajout de carottes et de zestes de citron, cette recette évoque un gâteau aux carottes tiède. Une simple crème au mascarpone et au yogourt complète ce petit-déjeuner gourmand.

Baked oats

- 200 g de flocons d'avoine
- 5 dl de lait d'avoine
- 2 pommes, râpées grossièrement
- 2 cc de sucre vanillé
- 2 cc de poudre à lever
- 2½ cs de sirop d'érable
- 1 carotte moyenne, râpée grossièrement
- 1 pointe de couteau de sel
- 1 citron bio, zestes
- 50 g d'éclats d'amandes
- Un peu de beurre pour le moule

Crème au mascarpone

- 90 g de mascarpone
- 60 g de yogourt nature
- 2½ cs de sirop d'érable

Préparation des baked oats

1. Préchauffez le four à 200 degrés en mode chaleur inférieure et supérieure.
2. Réduisez en purée tous les ingrédients sans les éclats d'amandes dans le mixeur, incorporez les éclats d'amandes.
3. Beurrez un plat résistant au four de taille moyenne et versez-y la masse.
4. Si souhaité, décorez avec des pommes et des amandes, puis cuisez le mets entre 40 et 43 minutes. Plus longtemps vous le cuisez, plus il aura la consistance d'un gâteau.

Préparation de la crème au mascarpone

1. Mixez brièvement le mascarpone, ajoutez le yogourt et le sirop d'érable, mixez à nouveau brièvement et c'est prêt.

Temps de préparation: environ 20 minutes sans cuisson