

# Porridge aux noisettes et sirop d'érable sur fond de framboises



**Soyons honnêtes: le porridge n'est en fait rien d'autre qu'une ancienne bouillie d'avoine, colorée et améliorée avec fantaisie, qui fait actuellement son come-back dans les médias sociaux.**

Les recettes de porridge varient jusqu'à l'infini. Nous vous présentons aujourd'hui une variante avec des noisettes et des framboises. Vite prêts, les flocons d'avoine sont particulièrement rassasiants, et combinés avec des fruits ou des baies, ils sont une véritable source de substances nutritives. Nous complétons le fructose des baies avec le sirop d'érable naturel. Et les noisettes grillées lui confèrent un goût croustillant.

Au fait: les flocons d'avoine sont une excellente source de protéines et riches en graisses saines. Que ce soit comme petit déjeuner, lunch rapide ou repas du soir léger, le porridge est un snack délicieux.

- ¾ tasse de flocons d'avoine
- 35 g de noisettes
- 85 g de framboises
- 1 à 3 cs de sirop d'érable suivant la douceur souhaitée
- 3,5 dl de lait d'avoine, de soja ou de vache
- 1 cc de beurre de coco (ou de beurre normal)

1. Ecrasez grossièrement les noisettes dans un sac en plastique ou dans le mortier.
2. Faites fondre le beurre (de coco) dans une casserole, puis grillez les noisettes.
3. Une fois dorées, ajoutez les flocons d'avoine et grillez-les également rapidement.
4. Déglacez avec le lait, puis laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient cuits. Ajoutez entretemps la moitié du sirop d'érable.
5. Pour terminer, affinez le porridge avec le sirop d'érable.
6. Ecrasez les framboises dans un verre, versez le porridge par-dessus et décorez-le selon goût avec quelques noisettes grillées et un peu de sirop d'érable.

Temps de préparation: environ 15 minutes