

Porridge aux pommes, amandes, à la cannelle et au curcuma



Un déjeuner contre le blues de novembre: le porridge pommes-amandes à la cannelle et au curcuma est tout simplement délicieux et réchauffe de l'intérieur!

Les températures de fin d'automne et le temps froid et humide n'incitent pas vraiment à sortir du lit le matin. Petite astuce: avec un bol de porridge chaud, la journée commence un peu plus agréablement.

Alors que la cannelle a trouvé sa place dans les cuisines occidentales il y a déjà des siècles, le curcuma est encore peu connu en Europe. L'épice «de longue vie», comme on appelle aussi cette racine dans les pays asiatiques, aurait de nombreuses propriétés positives, notamment un effet anti-inflammatoire. Pour que les principes actifs puissent mieux être absorbés, il faut combiner le curcuma à une matière grasse, comme l'huile de coco, et à un peu de poivre. On peut désormais acheter le curcuma dans de nombreux supermarchés, sous forme de poudre et parfois même de racine entière. D'ailleurs, visuellement, il ressemble fortement au gingembre.

Mélange pommes-amandes

- $\frac{3}{4}$ cc d'huile de coco, par ex. [enerBiO](#)
- 1 petite pomme (environ 120 g), lavée et épépinée, en cubes d'environ 1 cm
- 15 amandes, grossièrement hachées
- $\frac{1}{4}$ cc de cannelle
- 1 prise de sel
- 1 cs de miel ou de sirop d'agave

Porridge

- 40 g de flocons d'avoine, par ex. [enerBiO](#)
- $2\frac{1}{2}$ dl de lait d'avoine, par ex. [enerBiO](#) (ou lait de votre choix)
- 5 amandes, grossièrement hachées
- 1 cc de miel ou de sirop d'agave
- $\frac{1}{4}$ cc de cannelle
- Une prise de poivre
- $\frac{1}{4}$ cc de curcuma

Mélange pommes-amandes

1. Faites fondre l'huile de coco dans une petite casserole. Ajoutez les morceaux de pomme, les amandes hachées, la cannelle et le sel. Laissez mijoter le mélange pendant 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps. Pour finir, incorporez 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave et réservez.

Porridge

1. Portez brièvement à ébullition les flocons d'avoine et le lait, puis laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les flocons soient mous et que le porridge ait la consistance souhaitée (cela dure environ 5 minutes). Remuez de temps en temps pour que rien ne brûle. Le porridge doit couler lentement de la cuillère, mais il ne doit pas être trop liquide ou y avoir des grumeaux.
2. Retirez la casserole du feu, incorporez les amandes, le miel, la cannelle, le poivre et le curcuma, puis ajoutez également $\frac{3}{4}$ du mélange pommes-amandes que vous venez de préparer.
3. Répartissez le porridge dans deux bols et garnissez-les du reste du mélange de pommes et d'amandes. Savourez immédiatement.

Astuce: si le porridge est trop sec ou trop épais lors de la cuisson, ajoutez simplement un peu plus de lait.

Temps de préparation: 10 à 15 minutes