

Le Porridge Parfait : Crémeux et Nutritif

Les fondamentaux

- Portion individuelle : prévoyez 40 à 50g de flocons d'avoine par personne.
- Ratio idéal : utilisez 1 volume de flocons pour 3 volumes de liquide (lait ou eau) pour une texture crémeuse.
- Choix des flocons : privilégiez les petits flocons pour une cuisson rapide ou les gros flocons pour une texture plus rustique et une mâche prononcée.

La préparation étape par étape

- Ajoutez une pincée de sel dès le début de la cuisson pour exalter le goût naturel de l'avoine.
- Faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes après ébullition.
- Remuez régulièrement tout au long de la cuisson pour éviter que le porridge n'accroche au fond de la casserole et pour bien activer l'amidon.
- Laissez reposer le porridge 1 à 2 minutes après la cuisson avant de servir pour permettre à la texture de s'épaissir légèrement.

Valeurs nutritionnelles

- Une portion standard de 40g d'avoine apporte environ 150 calories.
- Le porridge est une excellente source de fibres, idéale pour une énergie durable tout au long de la matinée.

Idées de toppings pour varier les plaisirs

- Fruits frais : ajoutez des baies, des rondelles de banane ou des morceaux de pomme.
- Oléagineux : incorporez des amandes, des noix ou des noisettes pour le croquant.
- Douceurs : agrémentez d'un filet de miel ou de sirop d'érable.
- Épices : saupoudrez de cannelle pour relever les saveurs.