

Gruau de base

Préparation **2 minutes**

Cuisson **10 minutes**

Portions **1**

Coût (portion) **0,43 \$**

Conservation **À consommer immédiatement.**

Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, petit chaudron, cuillère de bois.**



Ingrédients



160 ml ($\frac{2}{3}$ tasse)
de **lait**



15 ml (1 c. à soupe)
de **cassonade**

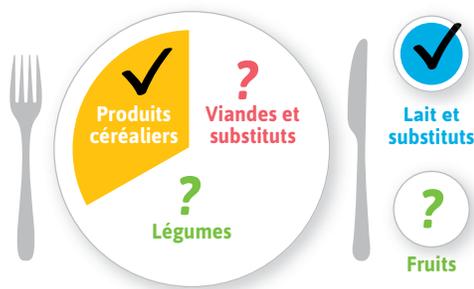


2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé)
de **cannelle moulue**



80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de **flocons d'avoine à cuisson rapide**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

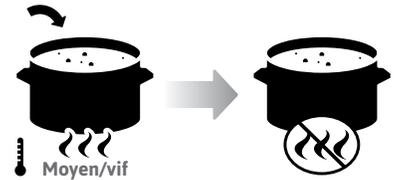
? d'un fruit

? on peut aussi ajouter des noix et des grains pour plus de protéines.

Préparation

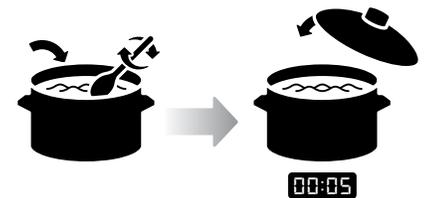
1

Dans un petit chaudron, chauffer le **lait**, la **cassonade** et la **cannelle** à feu moyen vif jusqu'au premières bulles. Fermer le feu.



2

Ajouter les **flocons d'avoine**, brasser et couvrir 5 minutes.
Variante : Personnaliser votre gruaau en ajoutant des fruits frais, surgelés ou séchés et des noix ou des graines!



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso -
Le Centre de référence sur la nutrition
de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca