

## 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**

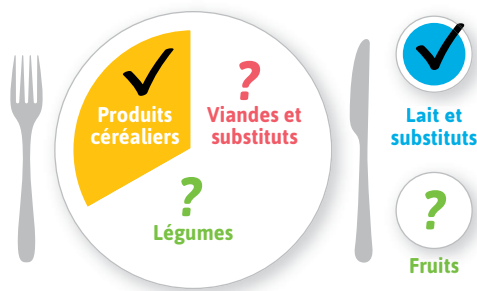


2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé)  
de **cannelle moulue**



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 :

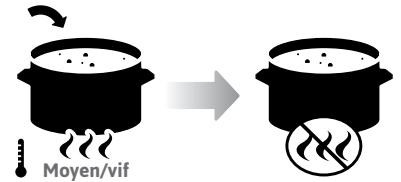
? d'un fruit

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

# Préparation

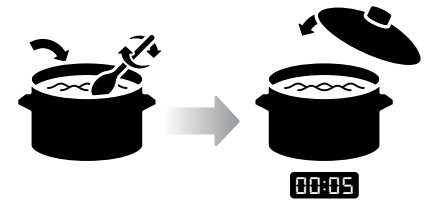
1

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 gruau 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](http://fondationolo.ca)