

Gruau tarte aux pommes

Savourez l'arôme sucré d'une tarte aux pommes au déjeuner avec cet onctueux gruau de grains entiers!



Végétarien



30 minutes ou moins



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
15 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 625 ml (2½ tasses) lait écrémé
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 325 ml (1⅓ tasse) gros flocons d'avoine
- 75 ml (⅓ tasse) de germe de blé
- 30 ml (2 c. à table) de cassonade bien tassée
- 2 ml (½ c. à thé) d'épices pour tarte à la citrouille ou de cannelle moulue
- 1 pomme épépinée et coupée en dés
- 30 ml (2 c. à table) de canneberges séchées (facultatif)

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'eau et le lait à feu moyen-élevé jusqu'à faible ébullition. Ajouter l'avoine et le germe de blé. Réduire le feu à feu moyen-doux puis ajouter la cassonade et les épices. Cuire, en mélangeant, environ 12 minutes où jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.
2. Retirer du feu et ajouter les pommes et les canneberges, si désiré. Couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Trucs

- ✓ Vous aimez les pommes chaudes qui **fondent dans la bouche**? Vous n'avez qu'à les ajouter plus tôt et à cuire jusqu'à ce qu'elles obtiennent la texture désirée.
- ✓ Doublez les **bénéfices liés à la formation** des os en remplaçant l'eau par du lait.
- ✓ Pour un **apport supplémentaire en fibres**, utilisez des poires au lieu des pommes.
- ✓ **À court de temps le matin**? Préparez le gruau la veille et réchauffez-le au four à micro-ondes le lendemain matin en y ajoutant un peu de lait.
- ✓ Soyez créatifs! Remplacez la pomme par votre fruit de **saison préféré**. Essayez les pêches, les prunes, les fraises, les bleuets ou les poires.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé Canada Health Canada

