

Flocons d'avoine



Bienfaits pour la santé

- Grains entiers et excellente source de fibres.
- Peut abaisser le taux de cholestérol, améliorer le contrôle de la glycémie et une bonne source d'énergie le matin.

Rangement

Les flocons d'avoine secs non ouverts doivent être conservés dans un endroit frais, propre et sec. Les flocons d'avoine ouverts doivent être conservés hermétiquement couverts dans un contenant hermétique. Il est préférable d'utiliser dans un délai d'un an.

Préparation

Faites bouillir 1 tasse d'eau (ou de lait) dans une petite casserole. Remuer 1/2 tasse d'avoine et réduire le feu à moyen; cuire, en remuant pendant 5 minutes. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 2-3 min. L'avoine pendant la nuit est une méthode à base d'avoine sans cuisson où vous faites tremper la farine d'avoine dans du lait ou de l'eau pendant au moins 2 heures ou toute la nuit.



Flocons d'avoine



Gruau à préparer la veille à la tarte au pomme

Ingrédients:

- 1/2 tasse d'avoine
- 1/2 tasse de lait ou d'eau
- 1/2 tasse de yogourt
- 1/4 cuillère à café de cannelle moulue (facultatif)
- 1 pomme (évidée, hachée finement ou râpée. Vous pouvez laisser la pelure dessus ou non, à votre choix)

Directions:

1. Dans un petit pot, mélanger l'avoine avec le lait et le yogourt.
2. Incorporer la pomme et la cannelle si vous en utilisez ou les superposer si vous préférez.
3. Mettez le couvercle sur le bocal et placez-le au réfrigérateur pendant la nuit.
4. Prêt pour le petit déjeuner le matin.
5. Profitez!

Portions: 1

*Recette adaptée de cookspiration.com

