

Porridge végétalien aux pommes et à la cannelle cuit au four

Chaleureux, réconfortant et débordant de saveurs automnales, ce porridge végétalien aux pommes et à la cannelle cuit au four constitue un délicieux déjeuner ou une collation. Préparez-le à l'avance pour disposer d'un repas facile à consommer tout au long de la semaine.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 à 40 minutes

Ingrédients

- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 2 cuillères à thé de cannelle moulue
- ¼ de cuillère à thé de muscade moulue
- ¼ de cuillère à thé de sel
- 2 tasses de lait végétal non sucré
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- ¼ de tasse de compote de pommes non sucrée
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1 grosse pomme, pelée si vous le souhaitez et coupée en dés
- ⅓ de tasse de noix ou de pacanes hachées, facultatif
- 2 cuillères à soupe de raisins secs ou de canneberges séchées, facultatif



Instructions

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C). Graissez légèrement un plat de cuisson carré de 8 pouces ou tapissez-le de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel.
3. Ajoutez le lait végétal, le sirop d'érable, la compote de pommes et la vanille. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Incorporez délicatement les dés de pomme ainsi que les noix ou les fruits séchés facultatifs.
5. Versez le mélange dans le plat de cuisson préparé et répartissez-le uniformément.
6. Faites cuire au four pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et que le centre soit pris.
7. Laissez refroidir le gruau pendant 5 à 10 minutes avant de le découper en tranches et de le servir.

Servez-le chaud tel quel ou garni de yogourt végétal, de tranches de pomme fraîches, de beurre de noix ou d'un filet supplémentaire de sirop d'érable. Conservez les restes dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un maximum de quatre jours.