

Gruau salé épinards, fromage et edamames



Pour toutes les personnes qui préfèrent les déjeuners salés plutôt que sucrés, ceci est pour vous! Facile et rapide à préparer que ce soit pour le brunch du dimanche ou le petit déjeuner la semaine!

Préparation 5 min
Cuisson 7 min
Portion 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 305 kcal
Lipides 15 g
Glucides 34 g
Fibres 9 g
Protéines 20 g
Sodium 410 mg

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de gros flocons d'avoine (voir Note)
- 250 ml (1 tasse) de boisson d'amandes non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards frais hachés
- 125 ml (½ tasse) de fromage râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues

- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 125 ml (½ tasse) d'edamames, écosés, surgelés et décongelés

Garniture (optionnel)

- Salsa
- Herbes fraîches
- Quartier de lime
- Tomates cerise
- Fromage râpé
- Flocons de piments forts

Note : Pour une version sans gluten, choisir de l'avoine certifiée sans gluten.

Préparation

1. Dans un chaudron à feu moyen-élevé, mélanger l'avoine, la boisson d'amandes, et le bouillon de légumes et laisser mijoter 5 minutes.
2. Ajouter les épinards, le fromage, les graines de lin et la poudre de chili, puis poursuivre la cuisson 2 minutes.
3. Répartir dans deux bols et garnir d'edamames ainsi que de la garniture au choix.



Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux