

Riz, céréales et pain

Porridge au lait d'amande



12h40 **30 min** **10 min** **12h** **291**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le lait d'amande

130 g **Amande(s)**
entière(s)
1 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour le porridge

200 g **Flocons d'avoine**
40 g **Raisins secs**
40 g **Amande(s)**
entière(s)
2 c. à café **Cannelle en
poudre**

Étape 1

Préparation du lait d'amande

- 1 Mettre les amandes à tremper pendant environ 12 heures pour les ramollir. Les réserver au réfrigérateur.
- 2 12 heures après, filtrer les amandes dans une passoire pour retirer l'eau. Les rincer.
- 3 Verser les amandes dans un blender, ajouter de l'eau.
- 4 Fermer. Mixer les amandes avec l'eau.
- 5 Ne pas mixer trop longtemps, 30 secondes à 1 minute. Faire une pause de quelques minutes, puis mixer à nouveau. Laisser un peu reposer puis mixer à nouveau, jusqu'à obtenir une texture fine.
- 6 Poser une passoire sur un saladier, placer une étamine dans la passoire.
- 7 Verser le lait dans l'étamine, laisser couler.
- 8 Remuer le liquide dans l'étamine à l'aide d'une cuillère en bois pour l'aider à passer.
- 9 Une fois un tiers du lait passé, mettre la passoire de côté et verser le liquide obtenu dans une bouteille munie d'un entonnoir.
- 10 Puis remettre la passoire sur le saladier et continuer à verser le reste de lait mixé dans l'étamine.

- 11 Il existe des sacs à lait végétaux pour réaliser facilement un lait végétal.
- 12 Remplir à nouveau la bouteille avec le lait obtenu. Continuer à passer le reste de lait.
- 13 A la fin, fermer et tourner l'étamine pour presser le reste de lait en s'aidant de la cuillère. Le verser dans la bouteille.

Étape 2

Préparation du porridge

- 1 Verser les flocons d'avoine dans une casserole, ajouter le lait d'amande et des raisins secs. Allumer sur feu doux.
- 2 Mélanger pendant que la préparation chauffe.
- 3 Mettre une poêle sur feu vif, ajouter des amandes et les faire griller.
- 4 Les amandes sont prêtes quand elle commencent à sentir bon et à dorer.
- 5 Continuer à tourner le porridge pendant la cuisson des amandes.
- 6 Baisser le feu sous les amandes si elles dorent trop vite. Puis les réserver hors du feu.
- 7 Quand la texture du porridge s'épaissit, baisser le feu.
- 8 Une fois la bonne texture obtenue, éteindre le feu et ajouter la cannelle.
- 9 Ajouter les épices à la fin pour préserver leurs saveurs.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser les amandes dans un mortier, les concasser à l'aide du pilon.
- 2 Verser le porridge dans un bol.
- 3 Parsemer d'amandes. Déguster sans attendre.