

Gruau de quinoa aux pommes cuites

Portions : 2-3

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour le gruau :

- 1 tasse de quinoa (bien rincé)
- 2 tasses d'eau ou de lait végétal non sucré (par exemple, avoine, amande)
- Une pincée de sel
- 1 cuillère à thé de cannelle (facultatif)
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille pure (facultatif)



Pour les pommes cuites :

- 2 pommes moyennes, pelées, évidées et coupées en morceaux
- 1 à 2 cuillères à café de sirop d'érable ou de miel (à ajuster selon votre goût)
- 1/4 tasse d'eau
- 1/2 cuillère à thé de cannelle
- Une pincée de noix de muscade (facultatif)

Garnitures (facultatif) :

- Noix hachées (amandes, noix de grenoble)
- Graines (chia, citrouille ou lin)

- Baies fraîches

Instructions

1. Cuisson du quinoa :

- Dans une casserole moyenne, mélanger le quinoa rincé, l'eau (ou le lait) et une pincée de sel.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et crémeux.
- Ajouter la cannelle et la vanille, si vous en utilisez.

2. Faites cuire les pommes :

- Dans une petite casserole, mélangez les pommes coupées en morceaux, l'eau, le sirop d'érable, la cannelle et la muscade.
- Faites cuire à feu moyen pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et légèrement caramélisées.
- Écrasez-les légèrement à la fourchette si vous préférez une texture plus lisse.

3. Préparez le gruau :

- Répartissez le gruau de quinoa dans des bols.

- Garnissez-le des pommes cuites et, si vous le souhaitez, de noix, de graines ou de baies pour plus de texture et de saveur.

4. Servir chaud :

- Dégustez immédiatement pour un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant.

Conseils :

- Pour obtenir une texture encore plus onctueuse, ajoutez une cuillère à soupe de beurre de noix ou un peu de lait avant de servir.
- Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à 3 jours et réchauffés doucement.
- Cette recette est naturellement sans gluten et sans produits laitiers.