

PAR NOS DIÉTÉTICIENNES

BIRCHERMÜESLI D'UN BRUNCH AUTOMNAL

Ingrédients

(Pour 4 personnes)

100 g de flocons d'avoine
1 dl de lait demi-écrémé
1 c. à c. d'épices chai
1 c. à c. de cannelle
150 g de séré maigre
150 g de yaourt aromatisé à la vanille
½ citron (jus)
1 poire
4 c. à s. de noisettes torréfiées concassées

Compotée de pomme

2 pommes douces (Golden p.ex)
3 c. à s. d'eau
½ gousse de vanille ou de
1 extrait de vanille

Préparation:

1. Verser les flocons d'avoine dans un bol. Ajouter le lait et les épices chai. Mélanger et laisser reposer au frais pendant 1h.
2. Laver et peler les pommes. Les couper en petits morceaux et les mettre dans une casserole. Fendre la gousse de vanille en deux, en extraire les graines et l'ajouter aux pommes. Intégrer l'eau. Couvrir et laisser cuire à feu doux. Remuer régulièrement pendant 10 à 15 minutes jusqu'à l'obtention de pommes tendres.
3. Couper la poire en petits dés et l'arroser de jus de citron. Réserver.
4. Dans une jatte, intégrer les flocons d'avoine, ajouter le séré, le yaourt à la vanille et les poires. Garder quelques morceaux de poire pour le dressage.
5. Servir en portions individuelles. Décorer chaque portion d'une c. à s. de compotée de pomme et d'une c. à s. de poire crue. Saupoudrer de noisettes torréfiées.

Le petit +

Varier les fruits et les oléagineux selon vos préférences et la saison.

