



**MA RECETTE**  
avec

Rachel  
cuisine

Porridge son et  
flocons d'avoine

**PRÉPARATION 5 MINUTES / CUISSON 5 MINUTES / CONSERVATION 2 JOURS**

## MES INGREDIENTS

### POUR 1 PORRIDGE

- 15 g de petits flocons d'avoine
- 15 g de son d'avoine
- 100 g de lait (amande SSA) pour moi
- 100 g d'eau

Pour le topping :

- 1/2 banane
- myrtilles
- graines de chia et de courge (facultatif)
- 1 càc de purée de noisettes (facultatif)

## MES ETAPES

- 01** Dans une petite casserole, verser les flocons d'avoine, le son d'avoine, le lait et l'eau.
- 02** Faire cuire à feu doux en mélangeant.
- 03** Verser dans une assiette creuse.
- 04** Décorer avec les fruits de votre choix, des graines et la cuillère de purée d'oléagineux.  
Se mange tiède, c'est meilleur.