



Les plats principaux

Gruau au chocolat et aux poires caramélisées

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 poires (Conférence)
1 citron
2 cuillères à soupe de beurre
4 cuillères à soupe de sucre brun
200 grammes baies de goji
1/2 cuillère à café cannelle en poudre
1 litre lait de soja (chocolaté)

Méthode de préparation

Épluchez les poires puis coupez la chair en dés. Mélangez ensemble l'épluchure et le jus d'un citron. Faites fondre 1 cs de beurre avec le sucre brun dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les dés de poire et faites-les caraméliser.

Chauffez le reste du beurre dans une autre poêle. Cuisez-y brièvement les flocons d'avoine et saupoudrez avec la cannelle. Versez ensuite le lait de soja par-dessus. Faites cuire 6-8 minutes jusqu'à obtenir une bouillie crémeuse. Répartissez le porridge dans les ravers et déposez les poires par-dessus.

