



Les plats principaux

Gruau à la carotte préparé la veille

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 carottes
300 grammes de yaourt
200 millilitres de lait
1 cuillère à café de extrait de vanille
2 cuillères à café de cannelle en poudre
3 cuillères à soupe de miel (+ extra pour décorer)
2 cuillères à soupe graines de chia
150 grammes de farine d'avoine
50 grammes de mix de noix (hachés grossièrement (ex. noix ou noix de pécan))
150 grammes de fromage à la crème
2 cuillères à soupe de beurre d'arachide

Méthode de préparation

Epluchez les carottes puis râpez-les finement.

Dans un plat mélangez le yaourt avec le lait, l'extrait de vanille, la cannelle en poudre et le miel.

Incorporez les carottes râpées. Ajoutez éventuellement les graines de chia puis incorporez-y les flocons d'avoine et les noix.

Répartissez le mélange dans 4 verres ou petits raviers, couvrez et faites reposer au frigo au moins 4 heures mais de préférence une nuit.

Juste avant de servir faites fondre le beurre de cacahuète quelques secondes au micro-ondes. Incorporez-y le fromage à la crème et versez par-dessus le grua. Parachevez avec les suppléments de noix et de miel.

