

Overnight Porridge Rhubarbe



Bonjour les Gourmands !

Vous savez pas quoi ?

Bah non vous pouvez pas savoir parce que je vous l'ai pas encore dit, mais bon BREF ! Je ne suis pas en mode boycottage du blog ou bien même rétention de recettes sucrées, non non non ! C'est juste que les articles que j'ai d'avance et qui je suis quasiment sûre vous ferons saliver ... ben je peux pas vous les publier ! Eh ben NON !

Pourquoi ?

Pour de vrai parce qu'ils ne sont pas totalement fini d'écrire mouahahah ☹️.

Mais surtout parce que ces recettes seront publiées seulement après un évènement réalisé en juin avec [Super 7](#) !

Que de surprises et pour les plus curieux, je ferais un

article avec la date et le lieu sur Rouen de cet évènement ☐.

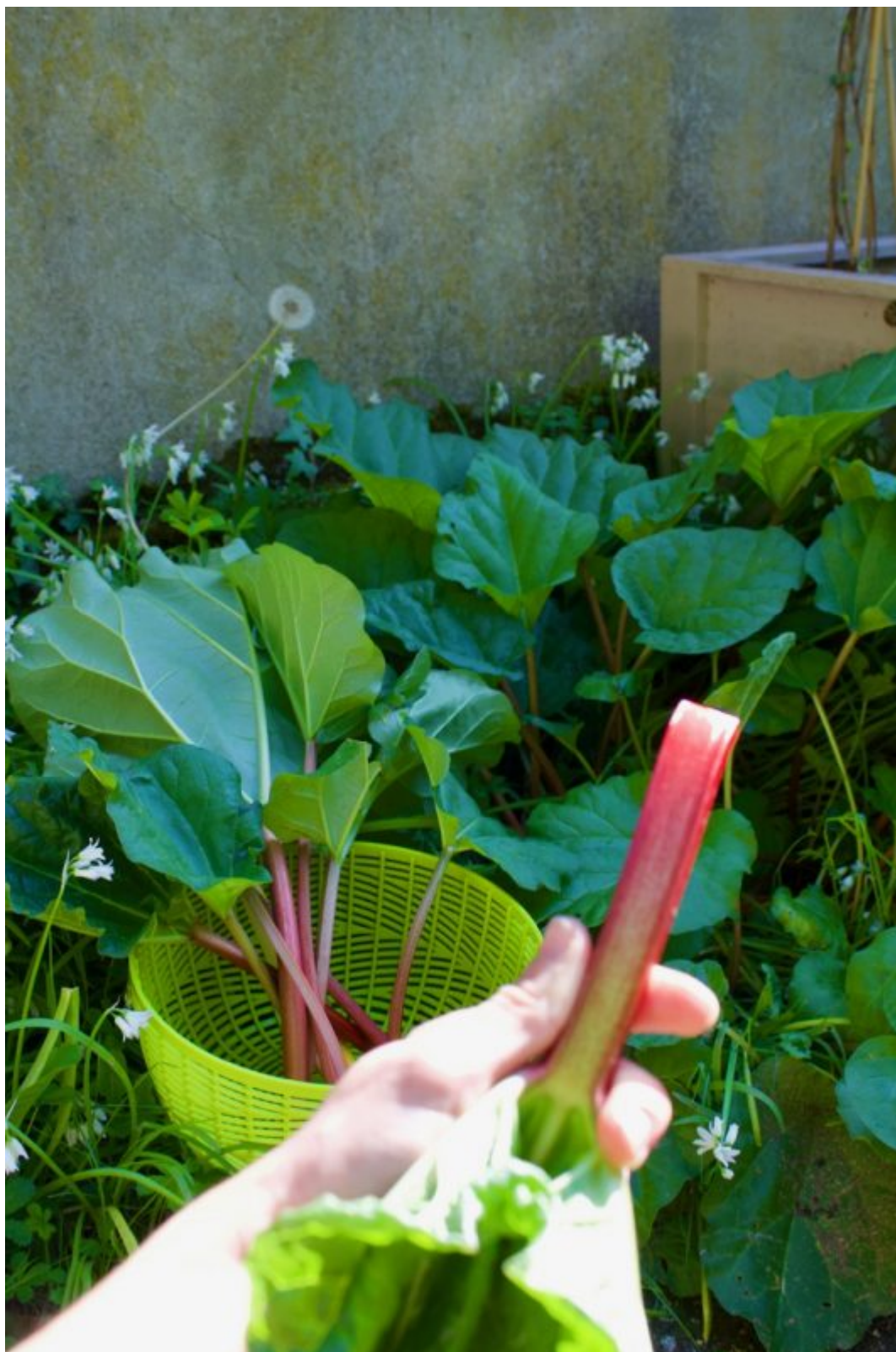


C'est pourquoi aujourd'hui je vous gâte avec deux recettes à la fois et pas n'importe quelles recettes : de la Rhubarbe Confite & un Petit Déjeuner !

La Rhubarbe c'est la pleine saison et pour tous ceux qui en ont marre de la manger en tarte, voici une manière de la cuisiner pour ensuite l'ajouter à vos yaourts ... ☐

Le Porridge est mon nouveau petit déjeuner que je souhaitais partager avec vous. Non seulement parce que beaucoup ne savent jamais trop quoi manger le matin, mais surtout car je sais qu'il est difficile pour ceux qui sont comme moi, des affamés du matin, de trouver un petit dej consistant qui laissera quand même de la place pour le déjeuner de midi. Pour le moment il semble que le porridge me convienne mieux que le Granola, un peu trop rassasiant pour moi même si je l'adore !





Préparation :

□ 1 pot à confiture

□ □□□ : 35 à 40 minutes

□ □ : 170°

Ingrédients

- * 750ml de Rhubarbe
- * 250ml de sucre
- * jus citron
- * 1 citron

1) Otez les feuilles de la rhubarbe et coupez en tronçons égaux les tiges. Selon la rhubarbe que vous utilisez n'hésitez pas à l'effiler plus ou moins pour qu'elle soit moins filandreuse à la dégustation.

2) Déposez les tronçons de rhubarbe sur un plat allant au four, recouvrez de sucre, de jus de citron et des lamelles de citrons coupées finement.

3) Enfournez à 170° pendant 30 à 40 minutes puis laissez refroidir complètement dans une passoire pour égoutter le jus restant.

Personnellement je garde le jus de cuisson pour le boire comme un sirop ! Miam !!





Je vous propose un porridge sans cuisson qui se prépare la veille pour le lendemain matin, deux avantages : il se prépare très rapidement et vous attendra quoi qu'il arrive et surtout l'indice glycémique des flocons d'avoine ne pète pas le



Préparation :

- 1 grand pot à confiture
- □□□ : 12h au réfrigérateur
- □ : /

Ingrédients

- * **40g de flocons d'avoine** (ou muesli, ou autres ...)
- * **1 yaourt** (vanille, végétal, au lait de chèvre, ...)
 - * **1 càS de graine de Chia**
- * **1 à 2 càC de miel** (sirop d'agave, sucre de coco, ...)
 - * **1 càS de Rhubarbe confite**
 - * **80ml d'eau froide** (ou de lait)
 - * **fruits rouges**

**Tous les ingrédients sont ajustables selon vos goûts et votre
faim !**



Dans votre pot à confiture ou tout autre récipient de votre choix, versez tous les ingrédients et mélangez bien le tout pour que la préparation et surtout les graines de Chia ne collent pas entre elles !

Laissez reposer 12h au réfrigérateur, soit idéalement 1 nuit.

Pour accompagner ce porridge vous pouvez à nouveau ajouter dessus de la rhubarbe confite, des fruits rouges ou tout autre chose qui vous plaira !



