

Le Porridge crémeux à la banane



Ingrédients

- 6 c. à soupe de flocons d'avoine
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 2 bananes mûres
- 2 c. à café de sucre en poudre



Préparation

Pelez les bananes bien mûres. Coupez-les en rondelles en mettant de côté pour le décor la moitié d'un fruit. Ecrasez le reste à la fourchette dans un grand bol.

Versez le lait demi-écrémé dans une petite casserole et ajoutez-y les flocons d'avoine. Portez le tout à ébullition tout en mélangeant constamment à l'aide d'une cuillère en bois. Les flocons d'avoine vont se gorger de lait et gonfler peu à peu. Baissez le feu dès les premiers bouillons. Ajoutez alors les bananes écrasées et le sucre en poudre. Mélangez avec la cuillère en bois et laissez épaissir sur feu doux pendant 2 à 3 minutes. Enfin, répartissez le porridge crémeux à la banane dans des bols. Décorez avec les quelques rondelles de bananes que vous aviez conservées. Servez tiède avec un bon jus de fruits frais pour un petit déjeuner vitaminé !

Astuces de chef

• Pour cette recette, vous pouvez également utiliser des laits végétaux comme le lait d'amande ou de noisette. Le lait de coco apporte quant à lui un crémeux incomparable.

N'hésitez pas à ajouter une touche d'épice ! C'est l'étape à ne pas oublier pour donner du goût à votre porridge. Les flocons d'avoine étant assez neutre, il faut relever le tout avec de la cannelle, vanille, gingembre, cardamome ou encore du curcuma...
soyez créatifs !