



≡ RECETTE SALÉE ≡

PORRIDGE SALÉ AUX CHAMPIGNONS & LAIT DE SOJA

⌚ 15 MINUTES

🕒 20 MINUTES

👤 1 PERSONNE

INGRÉDIENTS

50 grammes du mélange 6 graines de Turtle Cereals (ou, à défaut, de flocons d'avoine)
200 ml de lait de soja
100 ml d'eau
1/2 cube de bouillon de légumes
1 petit oignon
1 gousse d'ail
150 grammes de champignons châtaigne
1 œuf
Une poignée de feuilles de basilic frais ciselées
Sel et poivre
Optionnel : des morceaux d'emmental

PRÉPARATION

Commencer par éplucher l'oignon et l'ail. Les émincer finement. Nettoyer les champignons et les couper en tranches.

Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Y faire dorer l'oignon et l'ail émincés durant une petite dizaine de minutes, à feu doux.

Pendant ce temps là, verser le lait et l'eau dans une casserole, ajouter le 1/2 cube de bouillon de légumes et porter le tout à ébullition. Une fois que le liquide bout, ajouter les flocons d'avoine et baisser sur feu moyen. Saler, poivrer, ajouter 1/3 des champignons émincés (soit +/- 50 grammes). Couvrir et laisser mijoter 5 minutes, en remuant régulièrement.

Lorsque la cuisson des oignons/ail est terminée, en incorporer la moitié avec les flocons d'avoine. Ajouter le basilic frais ciselé. Mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires.

Ajouter ensuite le 2/3 de champignons restant dans la poêle. Les laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Réserver.

En profiter également pour cuire l'œuf selon les préférences (sur le plat, mollet, brouillé, etc.).

Lorsque le porridge est cuit, le servir dans un bol ou dans une assiette creuse. Disposer ensuite les champignons poêlés, l'œuf et les éventuels morceaux d'emmental sur le dessus. Déguster immédiatement !

