

**Porridge salé aux flocons de sarrasin (vegan)**

**Porridge salé aux flocons de sarrasin, aux légumes d'été et aux graines**



***Ingrédients pour 4 personnes :***

*Pour les légumes :*

- 1 oignon jaune, pelé
- 1 courgette, lavée
- 1 aubergine, lavée

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

### ***Déroulement de la recette :***

1. Préchauffer votre four à 200° (th.6/7).
2. Détailler l'oignon, la courgette et l'aubergine en cubes.
3. Verser dans un plat allant au four et répartir l'huile d'olive.
4. Saupoudrer d'herbes de Provence et mélanger.
5. Enfourner 30 minutes. Mélanger plusieurs fois au cours de la cuisson.

### ***Pour le porridge :***

- 120 g de flocons de sarrasin\*
- 400 ml d'eau
- 400 ml de lait de sarrasin (ou, à défaut, d'un autre lait végétal au choix)
- 1 c. à café d'huile de coco (ou, à défaut, d'huile d'olive)
- 100 ml de crème végétale au choix (voire un peu plus pour napper)
- 1/2 c. à café de curcuma moulu
- 1 pincée de poivre noir
- 1 c. à café de moutarde forte
- 2 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe de graines de lin dorées
- 1 c. à soupe de poudre d'amande ou levure maltée
- Sel au goût
- Graines de cumin

- Câpres (ou d'olives noires, pourquoi pas)

### **Déroulement de la recette :**

1. Verser les flocons dans une casserole.
2. Ajouter l'eau, le lait et l'huile et mélanger au fouet.
3. Couvrir d'un couvercle anti-projections, le porridge fait des bulles à la cuisson.
4. Porter à ébullition, à feu moyen, sans cesser de mélanger, puis baisser le feu et poursuivre la cuisson 15 à 20 minutes.
5. Mélanger régulièrement durant la cuisson du porridge.
6. À la fin de la cuisson, incorporer la crème, le curcuma, le poivre noir, les moutardes ainsi que les graines et la poudre d'amande ou la levure maltée.
7. Saler au goût.
8. Répartir la préparation dans 4 bols ou assiettes creuses et verser les légumes sur le porridge.
9. Parsemer de graines de cumin et de câpres, avant de napper de crème végétale si vous le désirez.
10. Servir aussitôt ou déguster tiède.

**Note :** Vous pouvez également opter pour des petits ou gros flocons d'avoine, avec ou sans gluten.

**Variantes :** La base de ce porridge salé est constituée des ingrédients que j'ai pris la peine de mettre *en italique*. Libre à vous d'y incorporer les épices de votre choix (curry, muscade, herbes de Provence...), les superfoods (spiruline, maca...) ainsi que les graines de votre choix (chanvre, pavot...). Ou de les ôter de la recette ! Ensuite, de nombreuses options s'offrent à vous : légumes cuisinés à l'indienne, à la japonaise, à la mexicaine, à l'italienne..., patate douce rôtie au four (j'assume mon addiction !!), dés d'avocat ou de tomates, de tofu ou de tempeh, graines germées, roquette ou

mâche... De ce que vous voulez en somme !

**Conservation** : Ce porridge se déguste idéalement tout de suite car il va se raffermir au réfrigérateur. Cependant, il est possible de le conserver 2 à 3 jours. Dans ce cas, ajoutez un peu de crème végétale au moment de le réchauffer à la casserole.



[themoneytizer id=13364-16]