

## Porridge frangipane (petit déjeuner santé)

Depuis que j'ai goûté à la [crème Budwig](#), elle fait partie intégrante du début de mes journées... Mon petit déjeuner par excellence ! On ne s'en lasse pas, car il suffit de **changer les oléagineux, les céréales & les huiles végétales** pour faire **varier les goûts**.

Mais, de temps à autre, quand j'ai le temps le matin (donc surtout le dimanche !), j'aime bien essayer de nouvelles recettes de petits déjeuners.

J'ai trouvé celle-ci dans le livre [Céréales & légumineuses](#) de Valérie Cupillard.

Le **sirop de riz & la crème d'amande** contiennent des enzymes qui aident à leur propre digestion.

De plus, l'amande est une oléagineuse **alcalinisante**.

L'**avoine** est une **céréale réchauffante**, idéale à consommer en hiver.

Le **lait de riz** est le **lait végétal le plus digeste**, et le plus neutre pour les papilles.

En d'autres termes, voici une recette de **petit déjeuner santé, rapide à réaliser, idéal en hiver...** et... n'oublions pas le plus important : **délicieux**.



### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 40 g de petits flocons d'avoine
- 150 ml de lait de riz nature
- 1 cas rase de purée d'amande complète
- 1 cas rase de sirop de riz

### Préparation :

1. Dans une casserole, versez les flocons d'avoine & le lait de riz. Allumez le feu sur feu moyen.
2. Lorsque les premiers frémissements apparaissent (au bout d'environ 5 minutes), baissez sur feu doux, et remuer avec une cuillère.  
Laissez chauffer doucement encore 5 minutes.
3. Ajoutez la crème d'amande & le sirop de riz. Mélangez bien. C'est prêt !

**Texture :** moins liquide qu'un porridge.

Une espèce de bouillie réconfortante (top en hiver), **onctueuse, crémeuse**, & consistante, sans être écoeurante, ni bourrative.

**Goût :** d'une **douceur & d'une gourmandise étonnante...** à faire aimer les frimas d'hiver !

On sent peu le sirop de riz qui a pourtant un goût beaucoup plus prononcé que le sirop d'agave (ça me rappelle un peu le caramel !), mais c'est tant mieux : la purée d'amande complète se révèle bien...