

Petit déj' à la semoule de riz, note caramel & croquant de noisettes

Voici une recette sucrée, qui peut servir de petit déjeuner santé, de goûter, ou de dessert après un repas léger.

Une recette tirée du livre que je considère comme LA bible de la cuisine santé, simple & gourmande : [« Bio, bon & gourmand » de Valérie Cupillard](#).

Concernant les ingrédients :

* la recette initiale est fait avec du **lait d'amandes**, mais n'en ayant pas à la maison, je l'ai remplacé par du lait d'épeautre/riz/noisette.

NB : pour cette recette, le lait d'amandes est intéressant, pour son apport en calcium, notamment.

* la **sève de kitul** est un sucrant liquide ressemblant à un sirop.

Guayapi le commercialise. Certains magasins bio le propose mais pas tous.

Il est beaucoup plus parfumé que le sirop d'agave : son goût légèrement caramélisé en fait un sucrant bien gourmand...

Si toutefois, vous n'en trouvez pas, vous pouvez le remplacer par du sirop de riz ou du sirop d'érable.



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 40 g de semoule de riz complète
- 20 cl de lait d'épeautre/riz/noisette
- 1 cac de graines de lin
- 1 banane
- 1 cas de sève de kitul (ou de sirop de riz ou d'érable)
- des noisettes concassées

Préparation :

1. Dans 1 casserole, versez la semoule de riz & le lait végétal. Allumez sur feu moyen, et dès que des petites bulles se forment, baisser le feu sur doux.
Laissez cuire 5 à 10 minutes, en remuant de temps en temps.
2. *Pendant que la semoule cuit :*
Ecrasez la banane, et versez dans 1 bol.
3. Mixez les graines de lin.
4. *Une fois que la semoule de riz est cuite :* retirez la casserole du feu, et versez les graines de lin.
Mélangez
5. Versez la semoule de riz/lin sur la banane écrasée, parsemez d'éclats de noisettes hachées, et versez la sève de kitul.

Ce petit déjeuner est bien consistant.

Comme il est assez long à préparer, on peut plutôt le réserver pour un dimanche matin, ou les vacances.

Sa **texture** fait **bouillie**, mais est **agréable** : si vous aimez le style porridge, vous aimerez ! Ca a un côté doudounisant que les enfants, même en bas âge, pourront apprécier.

Son **goût** est... surprenant.

En fait, c'est le mariage de tous les ingrédients qui l'est.

Il y a plusieurs ingrédients, mais leurs goûts respectifs ne se « tuent » pas les uns les autres.

Comme ce sont tous des ingrédients assez doux, ils se combinent tous **merveilleusement bien**.

On les sent bien tous, comme des petits éclats d'étincelle qui viennent exploser sur nos papilles : « *paf, un bout de banane légèrement sucrée par la sève kitul... hé.. ho, la noisette vient donner un côté rond...* »

Recette de base du livre Bio, bon, gourmand de Valérie Cupillard