

## Recette

# Porridge à la courge et aux pommes

Pour bien commencer la journée ou comme repas du soir rapide et délicieux.

**30 Min.**

Temps de préparation



**50 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### PURÉE DE COURGE ET DE POMMES

400g de courge, p. ex. hokkaido, épluchée, en cubes grossiers

2 pommes acides, en cubes grossiers

1 citron, zeste râpé, 2 cs de jus

2cs de miel liquide

½ cc de cannelle

1 pincée de sel

### PORRIDGE

7dl de lait

120g de flocons d'avoine grossiers

3cs de graines de courge, grillées

8 rondelles de pommes séchées

## Voici comment faire

### 1 de 3

**PRÉPARATION** Mettre la courge et les pommes sur la plaque préparée.

---

### 2 de 3

**CUISSON** Faire cuire pendant env. 20 minutes dans le four préchauffé à 170°C (chaleur tournante). Sortir, placer la courge et les pommes dans un shaker et réduire finement en purée avec les autres ingrédients.

---

### 3 de 3

**PORRIDGE** Porter à ébullition le lait avec les flocons d'avoine et laisser mijoter pendant env.10 minutes en remuant de temps en temps.

Incorporer la purée de courge et de pommes. Verser le porridge dans les assiettes et garnir de graines de courge et de rondelles de pommes.

