



Cette semaine, avec les fruits du panier...

Birchermüesli aux abricots fondants, cardamome et noix

D'après www.teatimeinwonderland.fr



INGRÉDIENTS (4 personnes)

120g de flocons d'avoine
1 dl de lait entier
1 yaourt grec
1 dl de jus de pommes
Quelques graines de cardamome
2 pommes
8 abricots
2 cc de sirop d'érable
Quelques épines de romarin
80g de cerneaux de noix

PRÉPARATION

12h avant: faites tremper les flocons d'avoine et les graines de cardamome dans le lait, le yaourt et le jus de pomme, au frigo dans une jatte.

1 Coupez les abricots en 2, disposez-les dans un plat à gratin, arrosez de sirop d'érable, parsemez d'épines de romarin. Cuire au four 10 mn à 220°C. Laissez refroidir. Coupez en dés.

2 Râpez les pommes, mélangez au bircher. Améliorez la texture en ajoutant un peu de lait si nécessaire. Hachez grossièrement les noix.

3 Dressez en couches avec les dés d'abricot, décorez de fleurs ou d'autres fruits

LE GRAIN DE SEL DE

zeste
nutrition



→ 1 portions de fruits/légumes (sur 5 par jour)

→ Repas complet, riche en fibres grâce aux flocons, aux fruits et aux noix.

20-30 g de fruits à coques ou graines oléagineuses sont recommandés chaque jour. Riches en acides gras essentiels, vitamines E, fibres, sels minéraux et protéines, ils complètent les apports nutritionnels tout en apportant du croquant et d'agréables saveurs à vos plats!