

Gruau d’avoine aux fruits rouges chauds et aux noix

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

4 tasses de flocons d’avoine
8 tasses d’eau (ou de lait - éventuellement du lait d’avoine pour la version végane)
4 cuillères à soupe de miel (ou de sirop d’érable)
500 grammes de myrtilles
2 cuillères à soupe d’eau
500 grammes des fraises (en morceaux)
200 grammes de noix de pécan

Méthode de préparation

1. **Versez les flocons d’avoine et l’eau dans un poêlon. Mélangez bien et portez à ébullition. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Vous préférez le gruau d’avoine un peu plus liquide ? Ajoutez du liquide.**

2. **Retirez le poêlon du feu et ajoutez le miel ou le sirop d’érable. Mélangez bien et laissez reposer.**

3. **Versez les myrtilles dans un poêlon avec 2 cuillères à soupe d’eau et portez à ébullition. Retirez le poêlon du feu après 3 minutes ou lorsque les myrtilles libèrent leur jus.**

4. **Servez le gruau d’avoine dans 4 bols. Garnissez de myrtilles chaudes, de fraises et de noix de pécan.**