




# 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.