

## GRUAU DU LENDEMAIN



Préparation : 5 minutes  
Temps total : 8 heures 5 minutes

---

## INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine  
350 ml (1 1/3 tasse) de yogourt grec nature  
125 ml (1/2 tasse) de boisson aux amandes  
30 ml (2 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable  
Au goût, muscade moulue  
1 mangue, coupée en cubes

---

## MÉTHODE

1. Répartir les flocons d'avoine dans deux pots en verre refermables.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt, la boisson aux amandes, le miel et la muscade.
3. Verser la préparation à base de yogourt sur les flocons d'avoine qui s'imbiberont du liquide durant la nuit.
4. Ajouter les cubes de mangue.
5. Fermer les pots et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.

## LE CONSEIL D'HUBERT CORMIER, NUTRITIONNISTE-DIÉTÉTISTE :

Si le temps vous manque ou si vous n'avez pas de fruits frais sous la main, utilisez des fruits en conserve. Vous pouvez également remplacer les fruits par de la compote de fruits non sucrée.

Le gruau du lendemain est le parfait déjeuner des gens pressés. On peut l'apporter avec soi dans les transports en commun et le déguster au boulot ou à l'école. J'adore la combinaison infinie de saveurs. Il suffit de prendre du yogourt grec nature ou aromatisé au choix et de le combiner à une portion de fruits. Dans mon cas, la mangue demeure mon choix préféré. Je la coupe en cubes que je dépose sur ma préparation de yogourt et de flocons d'avoine. On pourrait brasser le tout, mais ce n'est pas nécessaire.

Recette tirée du livre *Ma table festive - yogourt*, Hubert Cormier, nutritionniste-diététiste, Éditions La Semaine.