



BRUNCHS ET DÉJEUNERS

Gruau façon tarte au citron



Ingrédients

- 2 1/2 tasses de lait 1 % (et un peu plus, au besoin)
- 1 c. à soupe de beurre non salé
- 2 citrons, le zeste seulement, râpé finement
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé d'extrait de vanille pure
- 1 pincée de sel
- 2 tasses de gros flocons d'avoine (à l'ancienne)
- 1 tasse de yogourt grec à la vanille
- 4 tranches fines de citron (pour décorer, facultatif)
-

- 2 c. à thé de graines de pavot
- 1 tasse de noix de cajou rôties, coupées en gros morceaux

Préparation

- Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen, mettre le lait, le beurre, la moitié du zeste de citron, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel. Porter à ébullition en remuant souvent à l'aide d'une cuillère en bois pour éviter que le lait ne colle au fond de la casserole.
- Ajouter les flocons d'avoine et mélanger. Baisser le feu à doux. Laisser mijoter en remuant de temps à autre pendant 5 minutes.
- Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine ait bien absorbé le lait. Si le gruau devient trop épais, ajouter un peu de lait et mélanger.
- Servir le gruau. Garnir de yogourt à l'aide d'une cuillère ou, pour lui donner un aspect « tarte au citron meringuée », à l'aide d'une poche à douille.
- Parsemer de graines de pavot et de noix de cajou. Utiliser le reste du zeste de citron pour garnir les bols. Si désiré, décorer avec des tranches de citron.