



PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

8 PORTIONS

GRUAU AUX BLEUETS CUIT AU FOUR

INGRÉDIENTS

1 tasse de lait

½ tasse de compote de pommes

¼ tasse de beurre d'amande

¼ tasse de miel

¼ tasse d'huile de canola

1 c. à soupe d'extrait de vanille

⅛ c. à thé de bicarbonate de soude

¼ c. à thé de crème de tartre

2 tasses de flocons d'avoine
à cuisson rapide

½ tasse d'amandes tranchées

½ tasse de bleuets

Garniture

1 tasse de bleuets

2 c. à soupe d'amandes tranchées

2 c. à soupe de cassonade

Accompagnement

4 tasses de fromage cottage

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, bien mélanger le lait, la compote, le beurre d'amande, le miel, l'huile et la vanille. Ajouter la poudre à pâte et la crème de tartre, et fouetter de nouveau.
- 3 À l'aide d'une spatule, incorporer les flocons d'avoine, les amandes et les bleuets.
- 4 Verser le mélange dans le plat de cuisson et lisser la surface.
- 5 Recouvrir des bleuets restants, des amandes et de la cassonade.
- 6 Cuire au four 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que le gruau soit cuit et que la surface soit dorée. Retirer du four et laisser refroidir 1 heure avant de découper en 8 carrés. Servir avec du fromage cottage.

Remarque : À savourer chaud ou froid, pour un déjeuner complet. Ou encore, faites-en une collation ou un dessert sans le fromage cottage.

Valeur nutritive

Par portion : ⅛ de la recette

Calories	428 Kcal
Protéines	23 g
Glucides	43 g
Fibres	5 g
Sucres	23 g
Lipides	19 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	8 mg
Sodium	527 mg
Potassium	403 mg
Phosphore	391 mg