Porridge millet, butternut et champignons

Vegan Mag #11 Automne Hiver Rapide

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients

- 50 g de flocons de millet
- ½ c. à c. de bouillon végétal en poudre
- ½ c. à c. de thym séché
- 200 ml de lait de soja
- 150 g de petits champignons de Paris
- 1 morceau de 200 g de butternut crue
- 1 petite gousse d’ail
- 3 tiges d’estragon
- Sel et poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. V
   ersez les flocons de millet dans un grand bol avec le bouillon en poudre et le thym. Ajoutez le lait de soja puis l'ail dégermé et haché finement. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
3. Lavez les champignons, jetez les pieds terreux et coupez les plus gros en deux. Épluchez la butternut et découpez la chair en fines rondelles d'environ 4 mm d'épaisseur.
4. Placez le bol sur le tamis du Vitaliseur et disposez les champignons et la butternut sur le porridge ou à côté du bol.
5. Couvrez et faites cuire pendant 12 minutes environ : les légumes doivent être juste tendres et le porridge crémeux.
6. Ajoutez les feuilles d'estragon et laissez reposer 5 minutes à couvert avant de déguster.

Une recette automnale sous forme de porridge, un plat très à la mode !
Retrouvez cette recette dans la rubrique 7 jours 7 recettes du magazine papier ainsi qu'un dossier sur la courge dans le magazine 95° #11 !
Ce plat a été réalisé par Clémence Catz. Rendez-vous sur son compte Instagram @clemencecatz

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises