

PORRIDGE SALÉ

PRÉPARATION 5 MINUTES · CUISSON 10 MINUTES · POUR 1 PERSONNE

50 G DE FLOCONS D'AVOÏNE
SANS GLUTEN

150 ML D'EAU BOUILLANTE

¼ DE CUBE DE BOUILLON
DE LÉGUMES

30 G D'ÉPINARDS FRAIS

4 CHAMPIGNONS DE PARIS

1 C. À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE

½ C. À CAFÉ DE GINGEMBRE
FRAIS RÂPÉ

½ C. À CAFÉ D'AIL SEMOULE

1 ŒUF

1. Faire revenir le gingembre et l'ail semoule dans l'huile d'olive. Ajouter les champignons coupés en lamelles.
2. Une fois cuits, verser l'eau bouillante avec le cube de bouillon (ou du sel à défaut). Ajouter les flocons d'avoine, baisser la température et laisser mijoter environ 5 minutes.
3. Pendant ce temps, cuire l'œuf dans une autre casserole pendant 4-5 minutes. Faire couler de l'eau froide dessus pour arrêter la cuisson. Écaler.
4. Incorporer les épinards au porridge.
5. C'est prêt ! Couper en deux l'œuf sur le porridge avant de déguster bien chaud.

LES
ASTUCES
DE ZOE

Utiliser ½ gousse d'ail frais à la place de l'ail semoule et ajouter 1 cuillerée à café de curcuma moulu.

Verser un peu de sauce soja sans gluten (ou tamari) avant de déguster.

Si vous n'avez pas de deuxième casserole, un œuf sur le plat fonctionne très bien aussi !

