



# Gruau overnight au gâteau au fromage et cerises

Quand j'étais enfant, chaque mois de mai ma mère préparait un gâteau au fromage à la cerise, le dessert préféré de mon grand-père polonais, pour son anniversaire. Cette recette est donc un hommage à ce souvenir. Avec une fraction du sucre et plus de fibres, de protéines et de gras sains, ce petit plat pratique renferme toute la saveur et le plaisir d'un gâteau au fromage à la cerise dans un format déjeuner qui vous énergisera tout au long de la matinée. J'aime bien le préparer directement dans un pot Mason de 2 tasses pour la facilité d'accès et de transport lors des matins surchargés. Je double ou triple habituellement la recette puisque le gruau se conserve bien pendant 3 à 4 jours au réfrigérateur, et je le prépare en nettoyant la cuisine après le souper.



**Portions**  
1



**Temps de préparation**  
5 Minutes



**Temps de repos**  
Une nuit



**Contributrice**  
Amanda Beales, MAN RD CDE

- ½ tasse Flocons d'avoine
- 1 c. à s. Graines de chia (optionnelles, mais recommandées)
- ½ tasse Yogourt grec nature 0 % ou 2 %
- ¼ tasse Lait 1 % ou lait végétal non sucré
- 2 c. à thé Sirop d'érable (ou miel)
- ¼ c. à thé Essence de vanille
- ½ tasse Cerises congelées
- 2 c. à s. Noix de Grenoble

- Mélanger les flocons d'avoine et les graines de chia dans un pot Masson de 2 tasses ou dans un bol.
- Ajouter le yogourt, le lait, le sirop d'érable et la vanille. Bien remuer.
- Garnir de cerises congelées et de noix de Grenoble. Couvrir et réfrigérer toute la nuit ou jusqu'à 3 jours. Bon appétit!

## Variation

Vous pouvez expérimenter avec différentes noix, avec des beurres de noix et des épices comme la cannelle et différents fruits congelés pour une quantité infinie de combinaisons possibles.

## MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Les fruits congelés sont sous-estimés! Peu chers et pelés ou dénoyautés (dénoyauter les cerises à la main? Non merci!), ils sont pratiques les jours où l'on est débordé•e•s. Même pas besoin de les décongeler avant de les utiliser dans cette recette; ils décongèleront tranquillement et seront prêts à être consommés le matin venu.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement