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

1. Mélanger les flocons d'avoine et les graines de chia dans un pot Masson de 2 tasses ou dans un bol.
2. Ajouter le yogourt, le lait, le sirop d'érable et la vanille. Bien remuer
3. 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.

Numérisez 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