

Bouillie de céréales au lait

Recettes de bouillie



Bouillie de céréales

20 g de flocons de céréales complètes fins
ou de flocons fondants*
90 g d'eau
½ cc d'huile de colza ou de beurre

Mélanger les flocons de céréales ou la semoule avec l'eau. Porter à ébullition en remuant constamment et laisser mijoter durant deux minutes. Laisser refroidir. Ajouter l'huile de colza ou le beurre. Réduire en purée.

Bouillie de céréales au lait

200 ml de lait entier
20 g de flocons de céréales complètes fins
ou de flocons fondants*

Verser 100 ml de lait et les céréales dans une casserole, porter à ébullition. Laisser mijoter durant deux minutes en remuant constamment. Laisser refroidir. Ajouter le lait restant. Réduire en purée.

Bouillie de céréales et de fruits au lait

200 ml de lait entier
20 g de flocons de céréales complètes fins
ou de flocons fondants*
1 à 2 cs de purée de fruits

Verser 100 ml de lait et les céréales dans une casserole, porter à ébullition. Laisser mijoter durant deux minutes en remuant constamment. Laisser refroidir. Réunir les céréales, le lait restant et la purée de fruits. Réduire en purée.

* Par exemple :
avoine, millet, riz, épeautre, semoule de blé ou de maïs