

# 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