

Porridge A L'Avoine



Ingrédients



- 1 verre de flocons d'avoine
- eau
- 1 à 2 verre(s) de lait végétal ou lait de coco
- fruits secs (*facultatif*)
- Essence vanille

Astuce : Pour varier les goûts, on peut mettre une crème de riz, du lait de coco.

Une fois cuit, il est possible de rajouter des fruits secs (figues, abricots, raisins, pruneaux). Des fruits, une banane, une pomme. Des oléagineux (amande, noix, etc.)

« Pour ceux qui peuvent en user, les légumes sains, bien préparés, sont préférables aux bouillies et au porridge. Les fruits, consommés avec un pain bien cuit, de deux à trois jours, sont beaucoup plus sains qu'avec du pain frais. Longuement mastiqués, de tels aliments fournissent à l'organisme tout ce dont il a besoin ». — *Manuscrit 3, 1897, p. 1. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 128.1*

PRÉPARATION

- Faire tremper les flocons d'avoine la veille.
- Bien les rincer.
- Les mettre dans une casserole en inox.
- Ajouter le lait.
- Allumer le feu et remuer sans cesse jusqu'à épaississement.

Le porridge peut être selon convenance épais ou un peu liquide.

Ce porridge est recommandé pour :

- Renforcer et équilibrer le système nerveux compte tenu que les hydrates de carbone et les vitamines de l'avoine constituent un excellent « combustible » pour les neurones. Et pour couronner le tout, l'avoine contient une substance à l'effet calmant, connue sous le nom d'avenine.

Les vertus de l'avoine

Elle est dépurative : grâce à la grande quantité d'acides aminés qu'elle contient, elle stimule la production de lécithine dans le foie et permet ainsi la dépuraction complète des toxines de l'organisme.

Les bénéficiaires du porridge seront surtout ceux qui souhaitent combattre la fatigue intellectuelle, l'insomnie, la surexcitation et le stress. Elle combat la constipation, l'inflammation de l'estomac, en cas de gastrite ou d'ulcère gastro-duodéal. Elle permet de contrôler le taux de sucre dans le sang permet de mieux digérer l'amidon et stabiliser la glycémie.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME - Avril 2016 -
contact@legrandcrl.org - www.legrandcrl.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>