



# FROMAGE COTTAGE GARNI DE BAIES ET DE GRANOLA GRILLÉ

Vos matinées sont chargées ? Commencez la journée du bon pied avec ce petit-déjeuner facile et rapide à apprêter. Vos matinées sont plutôt surchargées ? Aucun souci, vous pouvez faire griller le granola à l'avance !

Temps de préparation : 10 minutes • Temps de cuisson : 10 minutes • 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 c. à thé (20 ml) de miel
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- 3/4 tasse (175 ml) de gros flocons d'avoine
- 1/4 tasse (60 ml) de pacanes, hachées
- 2 tasses (500 ml) de fromage Cottage
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de gingembre moulu (facultatif)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille
- 2 tasses (500 ml) de baies fraîches\* (ou de baies surgelées et dégelées)

## PRÉPARATION

Dans une petite casserole, mélanger le miel et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen-doux, en remuant fréquemment pour éviter que la préparation ne colle. Laisser mijoter environ 2 minutes. Ajouter l'avoine et les pacanes et faire cuire tout en remuant, environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit rôti et sec. Transférer dans un bol et laisser refroidir.

Dans un autre bol, mélanger le fromage Cottage, le gingembre (si désiré) et la vanille. Répartir dans 4 bols et garnir de baies et de granola.

\*Afin de varier le saveur, remplacer les baies par une pomme ou une poire coupée en dés, et des canneberges séchées.



Saviez-vous que 68 % des Canadiens ne consomment pas assez de calcium chaque jour ? Le lait, le fromage et le yogourt contiennent naturellement du calcium, qui est facilement absorbé par l'organisme. Cette recette de fromage Cottage garni de baies et de granola grillé est un petit-déjeuner rassasiant qui vous permet de bien commencer la journée et d'ajouter du calcium à votre alimentation.

## Votre diététiste

Nom : \_\_\_\_\_  
Coordonnées : \_\_\_\_\_  
Organisation : \_\_\_\_\_

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

Pour plus de recettes, visitez  
[MonAlimentation.ca](https://www.monalimentation.ca)



Nous sommes diététistes



Fiers commanditaires  
du Mois de la nutrition 2024  
des Diététistes du Canada

