**Porridge pomme-cannelle**



Le porridge ou «bouillie», ne porte, certes, pas un nom des plus engageants, mais il offre tous les éléments d'un petit déjeuner équilibré : de vraies céréales, un laitage et un fruit. 

[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile)

**Pour 1 personnes :**

* Pour 1 bol :
* 50 g de flocons d’avoine
* 25 cl de [lait](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/286/lait.shtml)
* 1 cuillère à soupe de [miel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/225/miel.shtml)
* 1/4 de [pomme](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/149/pomme.shtml) (boscoop)
* Cannelle
* **Préparation :** 10 mn
* **Cuisson :** 6 mn
* **Repos :** 0 mn
* **Temps total :** 16 mn

**Préparation Porridge pomme-cannelle**

**1**Éplucher la pomme, en prélever un quartier et le râper avec les gros trous de la râpe. Citronner éventuellement pour ne pas que la pomme noircisse.

**2**Verser les flocons d’avoine, le lait et le miel dans une petite casserole, porter à frémissements et cuire 3 minutes sur feu doux, tout en remuant.

**3**Ajouter alors la pomme râpée et poursuivre la cuisson sur feu doux pendant 3 minutes.

**4**Verser le porridge dans un bol, [napper](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/300068/napper.shtml) de miel et saupoudrer d’un peu de cannelle.

**5**Déguster le porridge tiède.

Pour finir... La recette traditionnelle du porridge comporte de l’avoine et du lait, de chèvre plutôt que de vache. On trouve en effet plus d’élevage de caprins que d’ovins en Irlande et les régions du nord-ouest de l’Europe dont est originaire ce plat.