

# VERRINES DE GRAINES D'AVOINE EN CAMEL DE SIROP D'ERABLE & FROMAGE BLANC

Pour 3-4 verrines  
Trempage : 3 heures  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 60 + 10 min



*Trempage et cuisson des graines d'avoine*

**50 g de graines d'avoine (en magasin bio)**

**2 fois leur volume d'eau pour le trempage + 50 cl d'eau pour la cuisson**

*Caramel*

**50 g de cassonade**

**20 cl d'eau**

**15 cl de sirop d'érable (je n'en avais que 10 cl, j'ai complété avec 5 cl de sirop de canne roux)**

**20 g de beurre**

**1 pincée de fleur de sel**

*Verrine*

**fromage blanc lisse (en quantité selon votre gourmandise)**

**flocons de sirop d'érable**

- 1 Faire tremper les graines dans de l'eau pendant 3 heures puis les égoutter et les faire cuire 60 min dans les 50 cl d'eau. Egoutter.
- 2 Mettre la cassonade + les 20 cl d'eau dans une casserole et faire chauffer jusqu'à obtenir un caramel brun clair. Ajouter le sirop d'érable (+/- le sirop de sucre roux), les flocons d'avoine et laisser sur feu moyen-doux pendant 10 min.
- 3 Hors du feu, ajouter le beurre en morceaux et la pincée de fleur de sel, bien mélanger puis laisser refroidir et mettre au frais.
- 4 Au moment de servir, alterner dans des verrines, une couche de fromage blanc, une couche d'avoine en sauce caramel à l'érable et une nouvelle couche de fromage blanc.
- 5 Décorer de flocons d'érable et déguster de suite !