

# Porridge salé tomate – sarrasin

Bonjour à toutes et tous

Si vous fréquentez les blogs de cuisine, peut être avez-vous déjà vu passer des recettes de *porridge*, une recette de petit déjeuner sucré à base de flocons de céréales et de lait/lait végétal. J'ai tenté une fois à la maison et franchement, cela a été un échec. Les petits gourmands n'aiment pas le côté « *pouf-pouf* » (= bourratif), mon mari sa « *tronche bizarre* » et pour ma part c'était vraiment trop copieux. Le concept a donc été rapidement mis de côté.

Mais courant été, déménagement en préparation et manque de temps flagrant, j'ai re-tenté. J'ai attrapé du [kasha](#) (sarrasin grillé, cuisson 3 minutes top chrono) ; des [tomates](#) du jardin pour une mini sauce, du lait de soja pour l'onctuosité, et hop, j'avais un plat végétarien consistant. Si la « bouillie » avait une allure peu flatteuse, côté saveurs, elle s'est révélé un vrai délice. C'est savoureux avec le pep's des tomates, onctueux et doux avec le lait de soja, légèrement *rustique* avec le kasha, et très parfumé avec des herbes de Provence. Ajoutez quelques tomates cerises dessus ou de la roquette, puis disposez un plat tout en nuances fondants/croquantes. Un régal.

En ayant refait depuis , je voulais partager une idée recette avec vous pour tout jour de manque de temps ou plus. J'espère qu'elle vous plaira ! Bonne journée



- PORRIDGE SALÉ -  
SARRASIN & TOMATE

---

# Porridge salé tomate – sarrasin



ne recette facile et délicieuse d'un porridge salé tomate, avec du kasha. Une déclinaison salée du porridge, pour un repas vite préparé et rassasiant.

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

## Pour 4 personnes :

- 160 g de kasha (sarrasin grillé)
- 600 g de tomates
- 400 ml de lait de soja
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques tomates cerises pour la décoration

1. Épluchez puis hachez l'ail et l'oignon. Lavez les tomates, retirez le pédoncule, puis concassez les grossièrement et réservez à part.
2. Faites chauffer 1 à 2 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
3. Ajoutez les herbes de Provence puis laissez revenir 2

minutes.

4. Ajoutez les tomates concassées puis laissez mijoter sans couvrir jusqu'à ce qu'ils soient cuits (10 min environ)
5. Ajoutez alors le kasha, le lait de soja puis laissez mijoter jusqu'à ce que kasha soit cuit.
6. Salez et poivrez à convenance. Laissez un peu si le feu si le porridge est trop liquide.
7. Répartissez ce porridge salé tomate – sarrasin dans des bols, et décorez de tomates cerises coupées en deux
8. Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

- Si vous pouvez, n'hésitez pas à utiliser des tomates roma (en photos en dessous), très charnues et idéales pour former la « sauce »
- Le lait de soja peut être remplacé par du lait ou lait végétal, selon votre convenance
- *Variante* : pour une version crémeuse, incorporez 3 cuillerées à soupe de crème ou crème végétale. Si vous souhaitez faire apprécier ce plat un peu rustique auprès de petits gourmands / de grands gourmands difficiles, n'hésitez pas à parsemer d'emmenthal râpé.

Plat principal

Française

porridge salé tomate



Porridge salé tomate sarrasin

---

## Découvrez aussi

D'autres plats rapides pour l'été :

- [Salade de pois cassés, concombre, menthe](#)
- [Quiche au jambon](#)
- [Frittata de légumes du soleil](#)



© Au Fil du Thym

Salade pois casses concombre menthe

---