

L'ÉCOSSE

Connais-tu le porridge ?



Le **porridge** est un plat traditionnel très populaire en Écosse, surtout au petit-déjeuner. Chaud, nourrissant et réconfortant, il donne de l'énergie pour bien commencer la journée, surtout quand il fait frais !

L'ÉCOSSE EN BREF



- Capitale** : Édimbourg
- Population** : environ 5,5 millions d'habitants
- Langues** : anglais (officiel), gaélique écossais
- Région** : Europe du Nord
- Climat** : océanique tempéré, frais et humide, avec des hivers froids et des étés doux

LE PORRIDGE, C'EST QUOI ?

1 C'EST UNE BOUILLIE D'AVOINE



Le porridge est préparé avec des **flocons d'avoine** cuits dans de l'eau ou du lait.

2 ON LE PRÉPARE CHAUD



On le fait cuire doucement à la casserole en remuant jusqu'à obtenir une texture crémeuse et onctueuse.

3 ON LE DÉGUSTE LE MATIN



On le mange chaud, avec du **lait**, du **miel**, des **fruits**, des **noix** ou du **sucré** selon les goûts.

POURQUOI ON L'AIME ?

- Il est très nourrissant et donne de l'énergie pour toute la matinée.
- Il est **sain** : l'avoine est riche en fibres et en vitamines.
- Il est économique et facile à préparer.
- C'est un plat traditionnel, présent dans de nombreuses familles écossaises.

À VOIR !



Un porridge bien chaud, simple et délicieux, parfait pour affronter les journées fraîches écossaises !

LE SAIS-TU ?

Les Écossais appellent souvent le porridge "la bouillie d'avoine". Il était autrefois le plat des **Highlanders** (habitants des terres hautes). Aujourd'hui, il reste un incontournable du petit-déjeuner en Écosse !



flocons d'avoine



lait ou eau



miel



fruits



noix