

PETITS- DÉJEUNERS

Si vous n'avez pas faim le matin : hydratez vous! Nous sommes faits à 60% d'eau. Après de nombreuses heures de sommeil, notre organisme a besoin de retrouver une bonne hydratation mais évitez le café noir sur un estomac vide, qui peut déclencher des acidités, et le jus de fruit qui va apporter un shoot de glucides. Préparez vous un en-cas pour la matinée (fruit + pain + amandes) et prévoyez de déjeuner plus tôt.



Oui au petit-déjeuner, mais en laissant à notre organisme le temps de bien digérer le dîner de la veille, c'est-à-dire 12 heures plus tard, et en se focalisant sur tout ce qui va éviter le pic glycémique et donc le pic d'insuline !

- Des protéines : des œufs, du fromage, des yaourts
- Des glucides complexes : pain complet, galettes de sarrasin, crêpes ou pancakes aux céréales complètes
- Un fruit
- Des bons gras

Variez le contenu et la base des petits-déjeuners :

- Crêpes, galette de sarrasin ou pancakes avec des fruits coupés et un yaourt, ou des œufs et du fromage ou encore de la compote et du yaourt grec
- Pain perdu salé ou sucré préparé la veille
- Omelette ou frittata sur tartine ou oeufs à la coque
- Porridge d'avoine
- Tartine de pain avec un reste de légumes de la veille
- Reste de polenta ou de socca...

Pour les enfants ou ados, préparez des aliments qu'ils pourront prendre rapidement (oeufs coque ou omelette) ou même emporter sur le trajet de l'école tels que des pancakes, des crêpes ou galettes roulées, quiches, muffins salés ou encore pudding salé ou sucré que vous trouverez dans la rubrique "pains".

● LES RECETTES

- Oeufs, omelettes et frittatas
- Mini Frittatas
- Porridges d'avoine salés et sucrés
- Muesli
- Granuesli
- Bol d'avoine à faire la veille
- Bircher de flocons d'avoines coco
- Pudding salé
- Pain perdu
- Galettes de sarrasin
- Crêpes et pancakes
 - aux deux farines et parmesan
 - au lait fermenté (ou kéfir, buttermilk...)
 - aux poireaux
 - aux betteraves et graines de chia
 - vert
 - classique banane
 - quinoa banane

Plein d'autres recettes page suivante.....

PETITS- DÉJEUNERS

Profitez des week-ends pour tester de nouvelles recettes : porridge d'avoine salé ou sucré, granola avec yaourt ou muesli...



Pour les enfants ou ados, préparez des aliments qu'ils pourront prendre rapidement (oeufs coque ou omelette) ou même emporter sur le trajet de l'école tels que des pancakes, des crêpes ou galettes roulées, quiches ou muffins salés.

N'oubliez pas également toutes les recettes à base de pain, dans la rubrique "Pains"

● LES RECETTES

- Crêpes toutes simples et ultra rapides
- Crêpes magiques de céréales mélangées
- Muffins fuits ou salés
- Muffins aux noix
- Pain d'avoine aux herbes
- Cake ou muffins avoine et pomme
- Muffins framboises et myrtilles surgelées
- Banana cake
- Cake pain patate douce, courgettes
- Croquettes falafels carottes, quinoa, épinards
- Cake pudding courgettes/légumes verts, fromages
- Gateau de pommes ou poires
- Gateau/pain à la farine de chataigne (castagnaccio)
- Granuesli
- Barres petit-dej ou gouter à l'avoine



Les enfants n'ont plus le droit d'emporter de la nourriture à l'école.

Je comprends les raisons mais... c'est faire face à des enfants qui auront pour certains, le ventre vide jusqu'à l'heure du déjeuner. Enfants ou adultes n'ont pas toujours faim le matin au réveil et ont un appétit qui se réveille un peu plus tard.

Essayez pourtant de leur faire avaler quelques bouchées d'un "quelque chose" qui serait à la fois bon et nourrissant.

Voici quelques idées à préparer la veille ou même plusieurs jours à l'avance, et dans lequel il est facile de croquer jusqu'au dernier moment ou même... à déguster sur le trajet.

Quelques idées de petits-déjeuners à préparer à l'avance pour se faciliter la vie le matin :

- Croquettes
- Pancakes et crêpes
- Pain ou cake
- Flocons d'avoines
- Muffins
- Pudding de pain
- Frittata
- Cookies/scone basilic, parmesan, pignons de pin

● OEUF, OMELETTES ET FRITTATAS (VOIR AUSSI LA RUBRIQUE "OEUF")

01

Deux œufs coque avec du pain complet grillé accompagné d'un yaourt et d'un fruit, constitue un petit-déj parfait ! L'œuf est l'aliment roi pour le petit-déjeuner : une des meilleures protéines possibles, bon marché, qui se conserve plusieurs semaines et que l'on peut décliner en de multiples recettes. Ce shoot de protéines nous accompagne toute la matinée, évite les pics d'insuline des petit-déj trop sucrés et donc les faims de loup dès 10h30!

Les omelettes ou frittatas préparées et cuites la veille, peuvent être mangées froides ou tièdes ou réchauffées le matin et dégustées avec une tranche de pain grillé. Elles peuvent être roulées dans une galette chauffée dans la poêle, puis découpées en rondelles. Les enfants adorent ! Elles peuvent aussi être cuites le matin. Montre en main : le temps de battre les œufs et de trouver les ingrédients du réfrigérateur à mélanger... Je dirais 10mn. Mais vous pouvez tout aussi rapidement faire cuire des œufs au plat, avec ou sans éléments du frigo (légumes, fromages, jambons etc...) et les servir sur une tranche de pain grillé.

Ingrédients pour les frittatas ou omelettes

- 2 œufs par personne
- Sel, poivre à votre convenance
- Prévoir herbes fraîches ou sèches
- Puis associer légumes, herbes ou fromages désirés tels que :
 - Champignons et épinards/blettes/poireaux
 - Poireaux/Zaatar
 - Courges rôties et légumes verts
 - Brocolis fromage de brebis
 - Courgettes, menthe et chèvre cendré ou frais (à servir saupoudrez de pignons de pin toastés)
 - Tomates grillées et thym
 - Poivrons et origan
 - Pommes de terre et haricots verts
 - Mélange d'automne : 1 oignon, 2 carottes émincées, 1 poignée de champignons, 200g de marrons sous-vides.

PETITS DÉJEUNERS SAINS ET RAPIDES

Si les œufs sont jugés plus digestes lorsque le jaune est coulant, c'est parce que les protéines qu'il contient sont plus facilement assimilables. Il serait dommage de se priver du jaune d'œuf très riche en cholestérol, important pour la synthèse de la vitamine D, mais également parce qu'il contient la quasi-totalité des vitamines, minéraux et antioxydants de l'œuf (exemple les caroténoïdes ou encore la choline, substance indispensable au bon fonctionnement du cerveau).



02

MINI-FRITTATAS – RECETTE INSPIRÉE D'UNE RECETTE DE JAMES WONG « MANGER MIEUX POUR VIVRE MIEUX »

Très pratique à réchauffer le matin ou à emporter froide au bureau pour un petit-déj tardif ou un déjeuner sur le pouce.

Ingrédients. L'idée est d'avoir au moins 3 légumes différents.

- 150 g de patates douces ou pommes de terre cuites la veille ou carottes cuites
- 100 g de haricots verts ou autres légumes verts
- 100g de courgettes ou butternut ou autres courges
- 1 petite carotte râpée
- 3 Càs de ciboulette hachée ou 3 oignons verts hachés
- 1 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, aneth, basilic, menthe...) OU 1 cuillère à café d'herbes sèches : thym ou origan
- 2 yaourts naturels, grecs de préférence.
- 6 œufs
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé (ou autre fromage à pâte dure type manchégo, pécorino, ossau iraty etc...)
- 6 cuillères à soupe de polenta ou de farine de maïs (vous pouvez également les faire à la farine de sarrasin ou farine de riz ou de blé complet ou les mélanger)
- 1 cuillère à café rase de levure chimique
- Sel, poivre

Etapas

- Préchauffez le four à 180° et tapissez de papier sulfurisé que vous aurez huilé, des moules à muffins.
- Mélangez tous les ingrédients, versez le mélange dans les moules et enfournez pour 20mn.
- Sortez les muffins des moules quand ils sont encore chauds pour qu'ils ne ramollissent pas et laissez les refroidir sur une grille.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

● LES FLOCONS D'AVOINE EN PORRIDGE

03 Ils se conservent au sec pendant des mois, et sont faciles à préparer. Ils peuvent être salés ou sucrés, être cuits ou préparés la veille sans cuisson en les laissant gonfler au frais. Ils peuvent être dégustés à la maison ou au bureau, bref très pratiques!

C'est aussi un bon moyen de faire avaler un petit-déjeuner sain et gourmand aux enfants.

Les flocons d'avoine sont riches en bêta-glucane, une fibre soluble qui permet de réduire le cholestérol. Cette fibre ralentit également l'arrivée du glucose dans le sang et donc les pics glycémiques ! On gagne à tous les coups avec l'avoine ! En revanche, ne la choisissez pas instantanée, car sa découpe très fine accélère la digestion et votre taux de sucre dans le sang grimpera aussi vite qu'avec du pain blanc.

Recette de base du porridge : mettre 3 CàS rases (prévoir 4 pour ados ou adultes affamés) de flocons d'avoine par personne dans une casserole et ajouter 1 tasse d'eau.

J'ajoute systématiquement à cette recette de base, lorsque le porridge est prêt, 1 cuillère à café de graines de chia par personne. C'est un super boost en termes de fibres et d'oméga-3. Attention cela épaissit le porridge, donc si vous choisissez cette option gardez votre porridge plutôt liquide.

Les déclinaisons salées :

Vous pouvez ajouter un œuf au plat ou mollet sur le dessus et/ou n'importe quel reste de légumes rôtis ou sautés de la veille et bien sur les herbes fraîches que vous avez, des graines de courge ou sésame.

Mon combo favori : œuf au plat et zaatar ou façon "congee" - cette soupe de riz que les asiatiques prennent au petit-dej - dans lequel on ajoute, oignon vert, coriandre, citron et sauce soja, trop bon!

Vous pouvez ajouter un ou plusieurs de ces éléments pour un gout asiatique :

- Un peu de gingembre râpé
- Ciboulette et coriandre
- Citron jaune ou vert
- Sauce soja
- Graines de sésame
- Poivre, sel ou piment ou sauce pimentée

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

Vous pouvez ajouter un ou plusieurs de ces éléments pour une saveur italienne :

- Origan ou thym séché
- Parmesan râpé
- Reste de sauce tomate ou de tomates cuites
- 2 ou 3 olives hachées par personne
- Poivre, sel ou piment
- 1 cuillère à café d'huile d'olive par personne

Vous pouvez ajouter un ou plusieurs de ces éléments pour une saveur grecque :

- Origan ou thym séché
- Fêta
- 2 ou 3 olives hachées par personne
- Tomate fraîche coupée finement ou concombre
- Poivre, sel ou piment
- 1 cuillère à café d'huile d'olive par personne

Vous pouvez ajouter un ou plusieurs de ces éléments pour une saveur hispanique :

- Thym séché et persil
- Fromage de brebis type Ossau Iraty ou Manchego râpé
- Tomate fraîche coupée finement
- 1 cuillère à café d'huile d'olive par personne
- Poivre, sel ou piment

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

05 LES FLOCONS D'AVOINE EN PORRIDGE

05

Les déclinaisons sucrées :

Faites cuire de la même façon le porridge puis ajoutez à votre convenance :

- Des fruits coupés
- Un peu de jus de citron
- Quelques zestes de citron
- Une cuillère de compote de fruits
- Cannelle
- Menthe fraîche
- Noisettes, amandes, coco
- Beurre de noisette ou d'amande

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

● MUESLI

06

Vous pouvez ajouter à cette base, les fruits secs et les noix que vous souhaitez pour varier les goûts.

Vous trouverez ci-dessous quelques idées de variations à conserver dans un bocal fermé. Votre mélange se conservera ainsi plusieurs mois.

Il ne vous restera plus qu'à le mélanger en début de semaine ou simplement la veille, avec le lait et le yaourt de votre choix et à le conserver au frigo pendant plusieurs jours. Laissez-le au moins une nuit avant de le consommer. En revanche, afin de profiter au mieux de leurs vitamines, ajoutez le filet de jus de citron et le fruit frais coupé seulement quelques minutes avant de le consommer.

Ingrédients secs

- 500 g de flocons d'avoine les plus gros possibles
- 100 g d'amandes ou noisettes hachées ou de coco râpée, ou pistache ou encore un mélange du tout
- 200 g de fruits secs : pommes séchées, myrtilles ou abricots séchés
- 50 g de dattes hachées
- 1 cuillère à café de cannelle si vous aimez

A mélanger la veille ou en début de semaine, pour 3 cuillères à soupe du mélange sec :

- 1 grosse CàS de yaourt nature ou coco
- Un peu de lait ou lait végétal si vous le trouvez trop épais
- 1 cuillère à café de graines de chia (optionnel)

Juste avant de le consommer, ajouter un filet de jus de citron et un fruit frais coupé

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

● GRANUESLI À MA FAÇON

07 Cette recette mélange le principe du granola croustillant et toasté et celui du muesli sans sucre ajouté. Avec ces quantités, vous en aurez assez pour 2 personnes, toute la semaine. Très pratique pour les desserts également. Vous pouvez saupoudrer et donner un peu de croquant à une verrine de yaourt coco surmontée d'une cuillère à soupe de fruits coupés ou de compote de pomme/mangue ou banane par exemple.

Ingrédients

- 4 Tasses de gros flocons d'avoine
- 1 tasse d'amandes concassées ou noisettes ou noix ou noix de coco rapé (essayez de mixer au moins deux noix différentes)
- 1/2 tasse de graines de courge
- 3/4 tasse de compote de pomme (si vous le préférez un peu plus sucré, remplacez la compote par 4 Càs de sirop de coco ou de miel ou de sirop d'agave.
- 2 Càs d'huile de coco
- 1/2 tasse de fruits secs : framboises, myrtille ou abricots ou dates hachées
- 1 pincée de cannelle (optionnel)

Etapes

- Concassez les amandes ou noisettes.
- Mélangez bien dans un grand saladier, tous les ingrédients, sauf les fruits secs.
- Etalez votre mélange sur la plaque du four et enfournez à 180°. Surveillez attentivement le Granuesli, dès qu'il commence à dorer (environ 10mn) mélangez à la fourchette pour que la totalité rôtisse sans qu'il ne brûle. Vous pouvez refaire cette opération plusieurs fois si vous avez multiplié les rations. Lorsque tout le mélange est doré (environ 20mn), sortez la plaque du four.
- Lorsque le granuesli est froid, ajoutez les fruits secs et conservez le dans un grand bocal fermé.
- Vous le dégusterez en mélangeant 2 à 3 cuillères à soupe avec du lait, du yaourt ou du fromage blanc, des fruits frais type banane, grains de raisin, fraises en saison ou 2 Càs de fruits surgelés (framboises ou myrtilles) ou purée de fruits (pommes ou pommes/fruits rouges, pomme/mangue) et un filet de jus de citron.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

08 **BOL D'AVOINE À PRÉPARER LA VEILLE. CONSERVEZ CETTE PRÉPARATION PENDANT 3 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR SI VOUS LE SOUHAITEZ.**

Ingrédients pour 2 personnes ou 1 personne, deux jours.

- 1 petite pomme ou 1/2 grosse pomme
- 4 cuillères à soupe de gros flocons d'avoine
- 1 CàS de graines de chia
- 1 CàS d'amandes concassées ou noisettes ou noix
- 1/2 tasse de lait (végétal ou pas)
- 1/3 de tasse de yaourt (environ la moitié d'un yaourt)
- 1 pincée de cannelle
- 1/2 citron
- des fruits frais (banane, grains de raisin, fraises en saison...) ou 2 CàS de fruits surgelés (framboises ou myrtilles) ou purée de fruits (pommes ou pommes/fruits rouges, pomme/mangue).

Étapes

- Râpez la pomme ou mixez la.
- Concassez les amandes ou noisettes ou noix
- Mélangez tous les ingrédients, pomme incluse, sauf le citron et les fruits frais ou surgelés et laissez le mélange reposé au minimum une nuit.
- Chaque matin, vous ajouterez un filet de jus de citron et 1 CàS de fruits frais ou surgelés avant de le consommer.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

09 BIRCHER DE FLOCONS D'AVOINE COCO
pour 2 personnes

Ingrédients

- 6 Càs de flocons d'avoine
- 1 Càs rase de graines de chia
- 1 pomme râpée ou coupez finement
- 2 tasses ou 250 ml de lait de coco ou autre lait végétal
- Le jus d'un demi-citron
- Noix ou noisettes ou amandes concassées,
- 2 Càs de yaourt de lait de coco ou lait animal

Etapas

- Mélangez dans un grand bol, les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait, les noix et la pomme et laissez gonfler une nuit ou au minimum une heure.
- Avant de consommer, ajoutez le jus de citron et le yaourt.
- Si vous utilisez d'autres fruits tels que des poires ou des pêches, mélangez-les juste avant de déguster votre bircher.

PETITS DÉJEUNERS SAINS ET RAPIDES

Vous pouvez faire ce bircher à l'avance pour plusieurs jours. Dans ce cas, je vous recommande de n'ajouter les fruits que quelques minutes avant de le consommer de sorte de profiter des vitamines des fruits.

LES PUDDINGS OU CAKES AU PAIN SEC – A RETROUVER DANS LA RUBRIQUE « PAIN ». EXEMPLE D'UNE DES RECETTES SALÉES CI-DESSOUS.

Puddings salés - Très pratique à réchauffer le matin ou à emporter au bureau pour un petit-déj tardif ou un dej.

Ingrédients

- 400 g de pain sec
- 150 g de fromage râpé quel qu'il soit mais de préférence comté ou gruyère
- 300 g de légumes cuits : poireaux, épinards, blettes, brocoli, chou-fleur, courgettes...
- 2 verres de lait ou lait végétal
- 100 g de jambon ou bacon cuit (optionnel)
- 8 œufs
- 1 cuillère à café d'herbes sèches : thym ou origan
- 1 gros oignons ou 1 CàS d'oignons en poudre
- Sel, poivre

Étapes

- Coupez le pain en petits cubes et laissez les tremper dans le lait tiède jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés, au moins 30 mn (si le pain est très sec, cela peut durer plusieurs heures !).
- Graissez généreusement un plat à gratin.
- Faites sauter l'oignon coupé finement dans une poêle pendant 5 mn en remuant bien et réservez.
- Coupez les légumes et râpez le fromage (coupez le jambon si vous avez choisi cette option).
- Sortez le pain du lait lorsqu'il est bien imbibé et gardez le lait restant.
- Battre les œufs, le thym et le lait (et la poudre d'oignon si vous avez choisi cette option), salez, poivrez. S'il ne vous reste pas suffisamment de lait, rajoutez la valeur d'un demi-verre de lait aux œufs.
- Disposez la moitié des légumes, oignons si vous avez choisi cette option, jambon et fromage dans le fond, puis les cubes de pain et versez délicatement le mélange œuf/lait. Recouvrez avec le reste des légumes, oignons, jambon et fromage.
- Laissez cuire au four pour 40mn à 180°.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

PAIN PERDU TOUT SIMPLE

11

Ingrédients

- 250 g de pain sec
- 40 cl de lait ou lait végétal
- 2 CàS de compote de pomme ou une banane écrasée
- 3 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 poignée de raisins secs ou autres fruits secs coupés en petits cubes (optionnel)

Etapas

- Coupez le pain en tranches, faites-les tremper dans le lait tiède jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
- Battre les œufs, le sucre la compote ou la banane avec les fruits secs si vous en ajoutez.
- Lorsque le pain est bien imbibé, passez le dans le mélange œufs, recouvrez le bien du mélange.
- Faites chauffer une poêle avec une CaS d'huile de coco ou d'olive, déposez les tranches et laissez les dorer sur les deux faces.
- Saupoudrez de quelques grains de sucre muscovado avant de servir.
- Servez avec une compote de fruits ou salade d'agrumes.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

LES GAULETTES DE SARRASIN – ELLES SONT SUPER PRATIQUES! UNE FOIS ROULÉES, ELLES PEUVENT ÊTRE FACILEMENT EMPORTÉES AU BUREAU.

Les déclinaisons salées :

Faites sauter la galette dans une demi-cuillère à café d'huile d'olive puis ajoutez un ou plusieurs des éléments ci-dessous. L'œuf est évidemment idéal à ajouter à la galette !

- Reste de légumes cuits, asperges, champignons, épinards, blettes, tomates cuites...
- Un ou deux œufs
- Des copeaux de fromage ou du fromage râpé
- 1 Cuillère à café de crème fraîche
- Une tranche d'un bon jambon
- Du bacon végétal type celui de LaVie
- Un peu de jus de citron
- Quelques zestes de citron
- Zaatar, thym, origan, persil, aneth
- Haricots rouges, sauce enchiladas

Les déclinaisons sucrées :

Faites sauter la galette dans une demi-cuillère à café d'huile de coco puis ajoutez un ou plusieurs des éléments ci-dessous :

- Des fruits coupés frais ou cuits
- Un peu de jus de citron
- Quelques zestes de citron
- Une cuillère de compote de fruits
- Cannelle
- Menthe fraîche
- Noisettes, amandes, coco rapée
- Beurre de noisette ou d'amande
- Yaourt coco
- Sirop d'érable ou de coco ou d'agave ou encore sirop de riz si vous avez une GROSSE envie de sucre !

PETITS DÉJEUNERS SAINS ET RAPIDES

Vous pouvez bien sur faire vous-mêmes vos galettes, elles n'en seront que meilleures.

Par souci de rapidité et parce qu'elles sont très saines, je les achète prêtes à l'emploi dans mon magasin bio ou au supermarché, en vérifiant l'étiquette de sa composition. Il ne doit y avoir que de la farine de sarrasin, de l'eau et du sel! Elles sont traditionnellement utilisées pour des plats salés, mais je les consomme aussi bien avec de la compote de pomme qu'avec des oeufs au plat!

LES PANCAKES OU CRÊPES – PRÉPARÉS LE WEEK-END, ILS PEUVENT VOUS ASSURER DES PETITS-DÉJEUNERS AU MOINS JUSQU'À MARDI.

Typiquement anglosaxons (les pancakes pas les crêpes) il y a une multitude de recettes. Je vous en donne quelques une ici, mais vous pouvez varier les farines, les faire sans œufs ou avec, en ajoutant des légumes (ma version préférée...) ou des fruits dans la pâte, et les servir pour un petit-déjeuner salé ou sucré.

PANCAKES AU LAIT FERMENTÉ (KEFIR OU BUTTERMILK)

Ingrédients

- 2 tasses de farine (blé complet, riz complet ou flocons d'avoine que vous aurez au préalable passés au mixeur)
- 1½ cuillère à café de poudre à lever
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 tasses et demi de lait fermenté
- 2 gros œufs
- 1 pincée de sel

Étapes

- Mélangez les éléments secs ensemble dans un saladier, puis formez un puit au milieu.
- Ajoutez dans le puit, le lait et les œufs et commencez à battre doucement.
- Laissez reposer la pâte minimum 10 mn et jusqu'à une heure.
- Faites chauffer votre poêle avec 1 CàS d'huile (olive, coco...), puis déposez des petits tas de pâte et faites rôtir vos pancakes, deux minutes de chaque côté.
- Servez au petit-déjeuner avec du yaourt nature, de la compote sans sucre, des fruits frais, un filet de miel ou de sirop d'érable ou encore avec des œufs.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

● PANCAKES AUX DEUX FARINES ET PARMESAN

14

Ingrédients

- 90 g de farine de pois chiche
- 90 g de farine de riz
- 1 sachet de levure (au besoin sans gluten)
- 1 oeuf
- 240 ml de lait de soja
- 140 g de flocons d'avoine
- 80 g de parmesan râpé (pas en poudre)
- Sel et poivre
- Huile d'olive (pour la cuisson)
- 1 cuillère à café d'herbes sèches : thym ou origan (optionnel)

Etapes

- Dans un saladier ou grand bol, commencez par mélanger ensemble les deux farines, la levure, l'avoine, le parmesan râpé, le sel et le poivre.
- Ajoutez l'oeuf et le lait végétal. Mélangez à nouveau à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtenir une texture bien homogène.
- Faites chauffer, à feu moyen, un peu d'huile d'olive dans une poêle à crêpes avant d'ajouter 2 cuillères à soupe de pâte pour réaliser chaque pancake. Laissez cuire toujours à feu doux (pour que la levure ait le temps de monter) pendant 2 minutes environ avant de le retourner puis transférez sur une assiette en recouvrant pour les conserver bien au chaud.
- Répétez l'opération avec le reste de pâte, en graissant à chaque fois votre poêle.
- Servez au petit-déjeuner avec un oeuf, du fromage, du yaourt nature ou utilisez les pour vous faire votre sandwich du déjeuner!

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

PANCAKES AUX POIREAUX – RECETTE INSPIRÉE D'UNE RECETTE DE CATHERINE KLUEGER.

15 Très pratiques à réchauffer le matin ou à emporter au bureau pour un petit-déj tardif ou un dej.

Ingrédients

- 2 poireaux avec un peu de vert (ou des épinards)
- 200 g de farine (blé complet, riz complet ou flocons d'avoine que vous aurez au préalable passés au mixeur)
- 3 Càs de ciboulette hachée
- 3 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, aneth, basilic, menthe...)
- 2 yaourts
- 3 œufs
- 1 cuillère à café d'herbes sèches : thym ou origan
- Sel, poivre

Étapes

- Faites sauter les poireaux coupés en rondelles de 1cm, après les avoir bien rincés à l'eau fraîche, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Battre les œufs, les yaourts et les herbes, salez, poivrez puis ajoutez les poireaux.
- Faites chauffer votre poêle avec 1 Càs d'huile d'olive, puis déposez des petits tas de pâte et faites rôtir vos pancakes, deux minutes de chaque côté.
- Servez au petit-déjeuner avec du yaourt nature ou aux autres repas avec une bonne salade verte aux herbes.

● PANCAKES BETTERAVES ET GRAINES DE CHIA – 15 PANCAKES

16

Ingrédients

- 1 betterave cuite (une 1/2 tasse de purée de betterave).
- 200 g de farine de votre choix (blé complet ou épeautre, riz et chataigne, sarrasin et avoine, à vous de choisir, privilégiez de la farine complète).
- 2 cuillères à café de poudre à lever et 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 tasse de yaourt et 1/2 tasse de lait ou lait végétal
- 3 Càs de graines de chia
- 3 Càs d'huile d'olive

Étapes

- Mixez la betterave en purée.
- Mélangez les ingrédients secs, farine, levure et bicarbonate de soude, graines de chia, sel et sucre.
- Dans un grand saladier, mélangez le reste des ingrédients, les oeufs, le yaourt, le lait et la purée de betterave, puis ajoutez les ingrédients secs et mélangez rapidement le tout.
- Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile, et déposez la pâte par petits paquets.
- Faites cuire, jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur les pancakes, puis retournez-les et continuez la cuisson pendant quelques minutes.
- Ces pancakes sont moelleux, assurez vous qu'ils sont bien cuits d'un côté avant de les retourner, pour ne pas les casser.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

Ingrédients

- 1 grosse poignée d'épinards frais
- 5 œufs
- 150 g de farine de riz complet (ou épeautre ou flocons d'avoine que vous aurez au préalable passés au mixeur)
- ½ litre de lait végétal de votre choix
- 3 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, aneth, basilic, menthe...)
- Sel

Etapes

- Dans un mixer, mettre les œufs, puis tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse
- Laissez reposer 20mn (ou pas... Elles sont plus simples à retourner si vous laissez la pâte reposer, mais vous pouvez sauter cette étape si vous êtes pressé).
- Faites chauffer votre poêle avec un peu de matière grasse, puis fouettez à nouveau la pâte avec une fourchette avant de faire cuire les crêpes.
- Laissez-les dorer 2 mn avant de les retourner délicatement.
- Vous devriez avoir une douzaine de crêpes que vous pouvez conserver plusieurs jours au réfrigérateur si nécessaire.

PANCAKES CLASSIQUES A LA BANANE

18

Ingrédients

- 250 g de farine complète de votre choix (blé complet ou épeautre, riz et chataigne, sarrasin et avoine, à vous de choisir).
- 2 cuillères à café de poudre à lever et 1/2 cuillère à café rase de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- 40 cl de lait fermenté ou lait ribot / kéfir ou yaourt liquide
- 250 g de bananes écrasées (environ 2 à 3 bananes)

Etapes

- Mélangez les ingrédients secs, farine, levure et bicarbonate de soude, sel.
- Dans un grand saladier, mélangez le reste des ingrédients, les oeufs, le yaourt et les bananes écrasées puis ajoutez les ingrédients secs et mélangez rapidement le tout sans les battre.
- Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile de coco, et déposez la pâte par petits paquets.
- Faites cuire, jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur les pancakes, puis retournez-les et continuez la cuisson pendant quelques minutes.
- Gardez-les au chaud dans votre four à 50°, recouvert d'un papier sulfurisé, en attendant de les avoir tous cuits.
- A déguster avec du beurre, de la compote de pomme, du yaourt ou du miel!

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

19 PANCAGES QUINOA BANANE (A FAIRE AVEC UN RESTE DE QUINOA)

19

Ingrédients

- 1/2 verre de quinoa cuit
- 2 bananes mures écrasées
- 2 Càs d'huile de coco
- 1 Càs de jus de citron
- 2 oeufs
- 1 verre de farine complète
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 verre de lait de coco
- 1/2 cuillère à café de noix hachées

Etapes

- Placez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien.
- Faites chauffer une poêle avec une cuillère à café d'huile de coco et ajoutez 1/4 de verre de pâte pour un pancake dans la poêle. Retournez le 3 mn plus tard et laissez le dorer.
- Servez tiède avec de la compote de pomme ou du yaourt nature

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

Ingrédients

- 150 g flocons d'avoine
- 2 œufs
- 300 ml de lait végétal
- Vanille, fleur d'oranger
- Huile de coco pour la poêle

Etapes

- Mélanger tous les ingrédients dans un blender, laissez reposer la pâte 1 heure si vous avez le temps, elle n'en sera que meilleur, mais vous pouvez aussi l'utiliser immédiatement.
- Cuire dans une poêle avec un peu d'huile de coco pour la saveur.

● CRÊPES MAGIQUES DE CÉRÉALES MÉLANGÉES – RECETTE MYNEWROOTS.

21

Ingrédients

- 1 tasse de graines de sarrasin cru
 - 1 tasse de graines de quinoa, millet ou amarante, cru
 - 2 tasses d'eau
 - 2 Càs de vinaigre
-
- Faites tremper les grains dans le mélange eau + vinaigre toute la nuit.
 - Le lendemain, égouttez et rincez bien.
 - Mixez les graines dans un blender avec le même volume d'eau. Si vous avez utilisé 1 tasse pour chaque graine, ajoutez deux tasses d'eau. Vous devez obtenir une pâte à crêpe parfaite ! Ajoutez un tout petit peu d'eau si le mélange vous semble trop épais.
-
- Vous pouvez utiliser cette base pour des recettes salées ou sucrées à votre convenance, en la mélangeant avec :
 - Des pommes
 - Une banane
 - Un sachet de sucre vanillé
 - De l'eau de fleur d'oranger
 - Ou bien un reste de courgettes ou d'épinards.
-
- Faites les cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile de coco pour la version sucrée ou d'une autre huile pour la version salée.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

Ingrédients

- ½ tasse d'huile de coco, d'huile d'olive ou de beurre
- 1 oeuf
- 2½ tasse de farine complète
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café de poudre à lever
- 1 grosse pincée de sel
- 1/2 tasse de lait fermenté ou yaourt un peu liquide (ou lait végétal + 1 Càs de jus de citron)
- 1 tasse de pomme râpée ou compote de pomme ou de bananes mures écrasées, de patate douce, butternut ou courgettes ou un mélange de chaque!

Étapes

- Placez tous les ingrédients secs dans un saladier et mélangez bien.
- Dans un autre saladier mélangez le reste des ingrédients, puis versez les dans le saladier contenant les éléments secs. Mélangez bien, versez la pâte dans un moule à 6 muffins et cuire environ 25 à 30 mn, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien cuits à l'intérieur.
- Sortez les et lorsqu'ils auront suffisamment refroidis pour être manipulés, placez-les sur une grille.
- Servez avec de la compote de fruits ou du yaourt nature!

● MUFFIN AUX NOIX, CAROTTES ET POMMES

23

Ingrédients

- 200 g de farine complète
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 grosse pincée de sel
- 1,5 cuillère à café de cannelle
- 18 cl de lait végétal ou pas
- 3/4 de tasse de compote de pomme ou 2 bananes mures écrasées
- 2 oeufs
- 90 g de carottes (environ 2 carottes)
- 1 pomme (environ 70 g)
- 1/2 cuillère à café de noix hachées, 1/2 tasse de coco râpé, 3/4 de tasse de noix (ou noisettes ou amandes)
- 1/2 tasse d'huile de coco ou d'huile d'olive
- 1/2 tasse de fruits secs type raisins (ou pruneaux, datte, abricots à couper en morceaux)

Étapes

- Préchauffez votre four à 180° et préparez un moule à 12 muffins, huilez le.
- Dans le bol du mixer, mélangez le lait, les oeufs, l'huile et la compote (ou les bananes). Ajoutez les carottes et la pomme que vous aurez grossièrement coupées et poursuivez jusqu'à ce qu'elles soient hachées. Ajoutez alors la farine et tous les éléments secs et mixer quelques secondes seulement, le temps que tout soit mélangé.
- Puis placez la pâte dans un saladier, et mélangez la avec les noix et les fruits secs.
- Versez la pâte dans le moule et cuire environ 20 mn, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien cuits à l'intérieur.
- Sortez les et lorsqu'ils auront suffisamment refroidis pour être manipulés, placez les sur une grille.
- Servez avec de la compote de fruits ou du yaourt nature!

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

Ingrédients

- 110 g de flocons d'avoine
- 70 g de farine complète
- 2 cuillères à café de poudre à lever
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 150 g de lait végétal ou pas
- 2 gros oeufs
- 1 bouquet d'herbes fraîches mélangées (environ 4 Càs). Vous pouvez aussi ajouter 1 cuillère à café de thym ou d'origan.
- 1 oignon moyen
- 2 Càs d'huile d'olive pour le pain + 2 Càs pour le moule

Etapes

- Préchauffez votre four à 180°.
- Coupez grossièrement l'oignon et les herbes et passez tous les ingrédients dans un mixer jusqu'à avoir une pâte homogène.
- Mettre 2 Càs d'huile d'olive dans un moule à gateau, et placez le dans le four pour le chauffer quelques instants.
- Sortez le plat chaud, versez la pâte et enfournez pour environ 30 mn.
- Votre pain d'avoine sera prêt lorsqu'il sera doré et qu'il ne restera rien sur le couteau qui vous servira à tester l'intérieur.
- Servez chaud, tiède - ou grillé le lendemain - avec une noisette de beurre ou un un filet d'huile d'olive, avec du fromage, des oeufs ou un reste de légumes de la veille!

25 **CAKE OU MUFFINS AVOINE ET POMMES- VOUS POUVEZ AUSSI FAIRE CE GATEAU AVEC DES BANANES, DES PÊCHES OU DES ABRICOTS**

Ingrédients

- 500 g de pommes crues râpées ou en purée
- 500 de farine de flocons d'avoine (si vous n'en avez pas, passez 500 g de flocons d'avoine au blender)
- 150 g de noix de coco râpée
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé
- 160 ml d'huile d'olive
- 4 oeufs
- 2 cuillères à café de cannelle
- 120 de fruits secs type raisins secs, pruneaux ou dattes hachés

Etapas

- Pré-chauffez le four à 180°.
- Mélangez tous les ingrédients et versez la pâte dans un moule à cake chemisé de papier de cuisson huilé ou dans des moules à muffins huilés.
- Enfournez pour environ 40 mn s'il s'agit d'un cake et 20 mn pour des muffins.
- Testez la cuisson à l'aide d'un couteau pointu qui doit ressortir propre du gateau.
- A déguster comme tel ou avec du yaourt grec ou du yaourt de lait de coco.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

**A préparer la veille
bien sûr !**

**Parfait également
pour le goûter des
enfants.**

Ingrédients

- 375 g de farine de flocons d'avoine (si vous n'en avez pas, il vous suffit de passer cette même quantité de flocons dans un blender)
- Environ 30 g de flocons d'avoine pour décorer
- 150 g de banane bien mûres ou de purée de pommes
- 4 oeufs
- 160 ml d'huile d'olive
- 140 de yaourt grec
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 1/2 sachet de sucre vanillé
- 150 de fruits rouges surgelés

Etapas

- Pré-chauffez le four à 180°.
- Mélangez tous les ingrédients sauf les flocons d'avoine entiers et les fruits rouges dans un saladier.
- Puis ajoutez délicatement les fruits rouges et les flocons d'avoine de sorte qu'ils soient bien répartis.
- Versez la pâte dans des moules à muffins huilés.
- Enfournez pour environ 20 mn. Testez la cuisson à l'aide d'un couteau pointu qui doit ressortir propre.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

**A préparer la veille
bien sûr !**

**Parfait également
pour le goûter des
enfants.**

Ingrédients

- 800 g de bananes épluchées et écrasées
- 225 g de farine de flocons d'avoine ou de farine de riz ou de chataigne
- 120 ml d'huile d'olive
- 3 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de cannelle

Etapas

- Pré-chauffez le four à 160°.
- Mélangez les bananes écrasées avec les oeufs, l'huile et le sucre vanillé. Puis ajoutez la farine et la cannelle et mélangez bien à nouveau.
- Versez la pâte dans un moule à cake chemisé de papier de cuisson huilé et
- Enfournez pour environ 1 heure et 10 mn.
- Testez la cuisson à l'aide d'un couteau pointu qui doit ressortir propre du gâteau.



Ingrédients

- 6 oeufs
- 300 g de courgettes râpées ou tout autre légume vert (ou un mélange des deux)
- 250 g de patates douces, également râpées
- 100 g de parmesan râpé
- 175 g de flocons d'avoine ou de riz ou de farine de blé
- 125 ml de kéfir ou lait fermenté ou 1 yaourt
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 cuillères à soupe de romarin
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Étapes

- Préchauffez le four à 180°.
- Faites revenir les oignons coupés dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 5 à 7 minutes, ajoutez 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau s'ils collent à la poêle. Ajoutez ensuite les gousses d'ail finement hachées et poursuivez la cuisson quelques minutes. Pendant ce temps, mélangez dans un saladier, la courgette, la patate douce, le parmesan, le romarin, le lait et les œufs.
- Salez et poivrez.
- Ajoutez ensuite la farine et le contenu de la casserole et bien mélanger à nouveau.
- Verser dans un grand moule à cake recouvert de papier sulfurisé huilé et enfourner pour 45 minutes.
- Testez la cuisson avec un couteau pointu. Le gâteau est cuit lorsqu'il ressort sans résidu sur la lame.



29

CROQUETTES/FALAFELS CAROTTES, QUINOA, ÉPINARDS – A PRÉPARER À L'AVANCE POUR DES PETITS-DEJ SALÉS OU DES DEJ RAPIDES. A FAIRE POUR LE DINER DU SOIR AVEC UNE BELLE SALADE VERTE

Ingrédients

- 200 g de carottes râpées
- 200 g d'épinards frais ou surgelés
- 100 g de quinoa cru
- 3 Càs de coriandre hachée
- 1 oignon vert, tranché finement
- 500 g de lentilles cuites (boite ou maison)
- Sel de mer et poivre noir concassé
- Sauce tahini ou sauce yaourt tahini pour servir (voir recettes sauces)

Etapas

- Placer les carottes, le quinoa, la coriandre, l'oignon, les lentilles, le sel et le poivre dans un blender et mélanger
- Rouler 2 cuillères à soupe du mélange en boules et aplatir légèrement.
- Déposer les falafels sur une plaque huilée et les arroser d'huile d'olive avant de les mettre au four (180°) jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (10/15 mn)
- Servez avec la sauce, du pain grillé et un grand bol de salade verte.

PETITS DÉJEUNERS SAINS ET RAPIDES

A préparer à l'avance pour des petits-dej salés ou des dej rapides. A faire pour le diner du soir avec une belle salade verte

30 CAKE/ PUDDING SALÉ COURGETTES OU LÉGUMES VERTS, FROMAGES – ADAPTÉ D’UNE RECETTE DE MON AMIE CORINNE

Ingrédients

- 6 oeufs
- 450 g de courgettes rapées ou n’importe quel autre légume vert (ou un mélange des deux)
- 200 g de fêta émiettée
- 200 g de ricotta
- 40 g de parmesan râpé
- 150 g de farine de flocons d’avoine ou de riz ou de blé
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d’ail finement hachées
- 2 Càs d’herbes fraîches hachées (persil, coriandre, estragon, ce que vous avez et aimez)
- Sel et poivre
- 2 Càs de pignons de pin
- Huile d’olive

Étapes

- Préchauffez le four à 180°
- Faites revenir les oignons coupés dans 2 Càs d’huile d’olive pendant 5 à 7 mn, ajoutez 1 ou 2 Càs d’eau s’ils attachent à la casserole. Ajoutez ensuite les gousses d’ail hachées finement et continuez la cuisson pendant quelques minutes.
- Pendant ce temps, mélangez dans un saladier, les courgettes, la fêta, la ricotta, le parmesan, les herbes fraîches, le paprika et les oeufs. Salez et poivrez.
- Puis ajoutez la farine et le contenu de la poêle et mélangez bien à nouveau.
- Versez dans un grand moule à cake chemisé de papier de cuisson huilé, saupoudré de pignons de pin et enfournez pour 40 à 45 mn. Testez la cuisson avec un couteau pointu. Le “pain” est cuit lorsqu’il ressort sans résidus sur la lame.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

Ingrédients

- 4 pommes tranchées finement
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 Càs de poudre d'amande (ou maïzena)
- 1 pincée de cannelle
- 20 cl de lait végétal

Etapas

- Préparez un moule à cake avec du papier de cuisson.
- Placez les tranches de pommes dans le moule et tassez les bien.
- Fouettez le lait les œufs, le sucre et la maïzena ensemble et versez ce mélange sur les pommes. Vérifiez bien que le mélange se distribue partout dans le moule.
- Enfournez pour 40mn à 200°.
- Laissez refroidir avant de démouler et dégustez avec du yaourt grec.

**PETITS
DÉJEUNERS
SAINS ET
RAPIDES**

**A déguster avec un
peu de crème fraîche
ou une boule de
glace à la vanille
pour un dessert.**

Ingrédients

- 500g de farine de châtaigne (sans gluten)
- 650g d'eau de source
- 100g de pignons de pin
- 80g de raisins secs (facultatif si vous souhaitez en faire une version plutôt salé)
- 40g d'huile d'olive
- 5g de fleur de sel
- Du romarin frais (le romarin est excellent pour la digestion, pour les ballonnements en l'occurrence et pour les problèmes de foie)

Etapas

- Mélangez la farine et l'eau.
- Puis rajoutez les raisins secs, les pignons (réservez une partie de chaque pour la décoration du gâteau à la fin) et le sel et mélangez.
- Versez le tout dans un plat à tarte.
- Ajoutez les raisins, les pignons, l'huile d'olive puis le romarin sur le gâteau en décoration.
- Enfournez le gâteau pendant 35 minutes à 180 degrés.

PETITS DÉJEUNERS SAINS ET RAPIDES

Ce gâteau/pain peut être dégusté soit "salé" avec du fromage ou des légumes par exemple, mais aussi « sucré » avec un peu de beurre d'amandes et des tranches de bananes, ou avec un peu de chèvre et un filet de miel et d'huile d'olive.

Ingrédients

- 4 Tasses de gros flocons d'avoine
- 1 tasse d'amandes concassées ou noisettes ou noix de coco rapé (essayez de mixer au moins deux noix différentes)
- 1/2 tasse de graines de courge
- 3/4 tasse de compote de pomme (si vous le préférez un peu plus sucré, remplacez la compote par 4 Càs de sirop de coco (magasin bio) ou miel ou sirop d'agave.)
- 2 Càs d'huile de coco
- Optionnel : 1 tasse de fruits secs : raisins, framboises, myrtille ou abricots ou dates hachées
- 1 pincée de cannelle

Etapes

- Hachez les amandes ou noisettes sur une planche en bois avec un grand couteau de cuisine.
- Mélangez bien dans un grand saladier, tous les ingrédients, sauf les fruits secs.
- Etalez votre mélange sur la plaque du four et enfournez à 180°. Surveillez attentivement le Granuesli, dès qu'il commence à dorer (environ 10mn) mélangez à la fourchette pour que la totalité rôtisse sans qu'il ne brûle. Vous pouvez refaire cette opération plusieurs fois si vous avez multiplié les rations. Lorsque tout le mélange est doré (environ 20mn), sortez la plaque du four.
- Lorsque le granuesli est froid, ajoutez les fruits secs et conservez le dans un grand bocal fermé.
- Vous le dégusterez en mélangeant 2 à 3 cuillères à soupe avec du lait, du yaourt ou du fromage blanc, des fruits frais type banane, grains de raisin, fraises en saison ou 2 Càs de fruits surgelés (framboises ou myrtilles) ou purée de fruits (pommes ou pommes/fruits rouges, pomme/mangue) et un filet de jus de citron.

PETITS DÉJEUNERS SAINS ET RAPIDES

Cette recette mélange le principe du granola croustillant et toasté et celui du muesli sans sucre ajouté. Avec ces quantités, vous en aurez assez pour 2 personnes, toute la semaine. Très pratique pour les desserts également. Vous pouvez saupoudrer et donner un peu de croquant à une verrine de yaourt coco surmontée d'une cuillère à soupe de fruits coupés ou de compote de pomme/mangue ou banane par exemple.

● 2 VERSIONS DE BARRES PETIT-DEJ OU GOUTER À L'AVOINE

34

BARRE AU BEURRE D'AMANDES OU NOISETTES OU CACAHUÈTES

- Directement dans un plat à gratin beurré ou huilé, de préférence carré pour pouvoir couper plus facilement vos "barres", mélangez :
 - 240 g de beurre de noisettes, amandes ou cacahuètes
 - 50 g de miel
 - 100 g de flocons d'avoine
 - 2 oeufs
 - Optionnel : 2 cuillères à soupe de pépites de chocolat

Etapes

- Tassez cette pâte de sorte d'avoir une hauteur d'environ 3 à 4 cm.
- Enfournez pour 20 mn à 180°, puis attendez que le plat refroidisse avant de découper 9 carrés

BARRE POMMES ET FRUITS SECS

Ingrédients

- 2 pommes
- 160 g de flocons d'avoine
- 100 g de raisins secs ou autres fruits secs
- 100 g de noix, noisettes ou amandes

Etapes

- Passer le tout au blender, disposez la pâtes dans un moule sur une hauteur d'environ 4 cm et mettre au four pour 20 mn à 180°. Attendez que le plat soit froid pour découper vos barres.

PETITS DÉJEUNERS SAINS ET RAPIDES

Ce gâteau/pain peut être dégusté soit "salé" avec du fromage ou des légumes par exemple, mais aussi « sucré » avec un peu de beurre d'amandes et des tranches de bananes, ou avec un peu de chèvre et un filet de miel et d'huile d'olive.