

PETITS DEJEUNERS

sains et bio



018

PORRIDGE À LA CANNELLE ET AUX AMANDES

- Dans une casserole, chauffer 50 cl de lait d'amande ■ Ajouter 2 tasses de flocons de riz, laisser épaissir en mélangeant sans cesse, ajouter 1 c. à s. de sirop d'érable
- Décorer avec 1 pincée de poudre de cannelle et 1 c. à s. d'amandes pelées, rôties à la poêle dans un filet d'huile d'olive. (Martine Fallon)

019 SMOOTHIE DE GOJI

- Faire tremper 30 g de baies de goji dans 10 cl d'eau chaude 3 h ■ Mixer avec 1 banane bien mûre, 1 pomme pelée et 30 cl d'eau ■ Servir dans 2 verres.

(« Ma cuisine détox »)

020 Muesli à boire

- Mixer la chair de 1/2 mangue avec 40 g de flocons d'épeautre, 100 g de yaourt au soja et 1 c. à c. de psyllium (magasins bio) ■ Ajouter un peu d'eau de façon à obtenir la consistance souhaitée et servir dans 2 verres.

(« Ma cuisine détox »)

021 PAIN AUX GRAINES SANS GLUTEN

- Mélanger 1 tasse de graines de tournesol, 1/2 tasse de graines de lin, 1/2 tasse de noixettes ou d'amandes, 1,5 tasse de flocons d'avoine ou d'épeautre, avec 2 c. à s. de graines de chia et 4 c. à s. d'écorce de graines de psyllium ■ Ajouter 1 c. à c. de sel, 1 c. à s. de sirop d'érable, 3 c. à s. d'huile de coco fondue et verser 1,5 tasse d'eau de source
- Travailler pour obtenir un mélange lisse, puis tasser dans un moule et laisser reposer 12 h ■ Préchauffer le four à 175 °C (th. 6)
- Placer le moule sur la grille du milieu, faire cuire 20 min
- Sortir du four, démouler, replacer à l'envers sur la grille
- Faire cuire 30 à 40 min (il doit sonner creux) ■ Laisser refroidir avant de couper.

(Martine Fallon)

026

GRAINES DE CHIA AU THÉ MATCHA

- Mélanger 80 g de graines de chia, avec 60 cl de lait de coco et 30 cl de lait végétal (soja, riz...), 2 c. à c. de sirop d'agave (IG bas) et 3 c. à c. de poudre de thé matcha (antioxydante) ■ Laisser gonfler 12 h au réfrigérateur.

(Céline Julien et Claire Colson)

022 Crème au sésame et noix de cajou

- La veille, faire tremper 4 c. à s. de sésame complet et 4 c. à s. de noix de cajou dans un verre d'eau de source, 4 c. à s. de graines de lin blond dans un autre verre et 4 c. à s. d'amandes dans un troisième ■ Le jour même, peler les amandes, rincer les graines de lin et égoutter le mélange cajou-sésame.
- Mixer avec 2 bananes et 2 kakis.

(Martine Fallon)

023 MUESLI ÉNERGIE À IG BAS

- Mélanger 2 c. à s. de flocons d'avoine, 1 à 2 c. à s. de graines de courge, 5 amandes, 1 pincée de baies de goji, 1 poignée de fruits rouges (mûres, myrtilles, framboises...) et 1 c. à c. de poudre d'çaï.

(Céline Julien et Claire Colson)

024 Muffins au son et aux raisins

- Mélanger 150 g de rapadura, 190 g de farine T55, 15 g de levure chimique et 2 pincées de sel ■ Ajouter 100 g de raisins secs, 90 g de noix hachées, 45 g de flocons d'avoine et 55 g de son d'avoine ■ Remuer, ajoutez 400 g de fromage blanc, 2 œufs et 7 c. à s. d'huile de tournesol ■ Répartir dans 12 moules à muffins, faire cuire 16 min.

(« Nature, simple, sain et bon »)

025 MUESLI D'AMARANTE

- Plonger 50 g de graines d'amarante (magasins bio) dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser cuire 30 min ■ Égoutter, laisser refroidir
- Mélanger avec 300 g de yaourt au soja et 1 c. à s. de sirop d'agave, verser dans 2 bols.
- Dorer 10 g de graines de courge à la poêle
- Décorer, ajouter quelques fruits rouges.

(« Ma cuisine détox »)

