

Petits déjeuners naturels

Smoothie bowl



Mixer au blender :

- une demi banane,
- une poignée de fruits rouges congelés,
- un demi verre de boisson végétale.

Mettre le smoothie dans un ramequin.

Décorer avec des toppings : quelques rondelles fines de banane, d'autres fruits rouges, une petite poignée de noix de coco râpé, un peu d'oléagineux ou de granola pour plus de consistance.

Miam Ô fruit



Dans un bol, ajouter dans l'ordre :

- $\frac{1}{2}$ **BANANE** à écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse.

- **1 grosse cuillère à soupe d'HUILE de CHANVRE** à émulsionner avec la banane écrasée comme une mayonnaise : l'huile doit disparaître.

- **1 cuillère à café de PUREE D'OLEAGINEUX**

Exemple : purée de sésame, de noisette, d'amande, de cajou...

- **JUS D' $\frac{1}{2}$ CITRON** fraîchement pressé, soit 2 cuillères à café de jus de citron (gros citron).

- **1, 2 ou 3 sortes de FRUITS FRAIS COUPES EN MORCEAUX.**

Sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon et mangue : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments.

Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins, abricots...) car ils sont cuits par le soleil.

- Facultatif : On peut ajouter du pollen frais, du miel ou des graines.

Tartines de pain des fleurs



Varié les différents pains des fleurs (cracottes sans gluten) et tartiner avec de la purée d'oléagineux (noisette, amandes, cajou, sésame...).

Éventuellement ajouter de la banane coupée en rondelles sur les tartines. Accompagner d'une tisane adaptée aux besoins.

Pudding de chia



La veille, mettre 2 cuillères à café de graines de chia dans un petit bol avec du lait végétal (il doit noyer le chia, car les graines de chia vont gonfler et absorber tout le liquide), bien mélanger et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.

Le matin, ajouter deux cuillères à soupe de yaourt végétal.

Décorer avec des toppings : lamelles de bananes, fruits frais, fruits secs, noix de coco râpé, granola ou ce qui vous fait plaisir dans la mesure du raisonnable.



Porridge chaud à la banane



Mettre 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine dans une petite casserole avec un demi verre de lait végétal et mettre à cuire à feu doux. Laisser mijoter quelques minutes (environ 5 min) en remuant de temps en temps. Ajouter une petite cuillère à café de miel, (et facultativement de noix de coco râpé) puis mélanger. Quand le mélange devient crémeux (il ne doit pas devenir sec), couper le feu.

Ajouter les toppings : une demi banane en lamelles, et éventuellement quelques fruits secs, des oléagineux ou 1 cuillère à café de purée d'oléagineux.

Petit déjeuner continental – version nature



Si vous avez l'habitude de prendre un petit déjeuner continental, le décliner avec ces plusieurs propositions :

Pour les tartines, à la place du pain blanc ou pain de mie :

- Pain BIO au levain naturel (pain de campagne, pain bis, pain complet),
- Pain petit épeautre, seigle, maïs...
- Biscottes / cracottes BIO (type pain des fleurs).

Avec, pour remplacer le beurre, la confiture, la pâte à tartiner au chocolat :

- Beurre cru ou ghi (beurre clarifié, en pot).
- Avocat.
- Purée d'oléagineux (amande, noisette, cajou, sésame/tahin...)

Option, pour décorer les tartines : oléagineux concassés ou graines (tournesol, chia, courge...)

Pour remplacer le lait / chocolat chaud : Boisson végétale (amande, riz, noisette, coco...)

Si chocolat en poudre (type Nesquik, Poulain, Benco, Banania...) : cacao en poudre BIO.

Si le goût ne vous semble pas assez sucré : ajouter un peu de sucre complet rapadura/muscovado.

Pour remplacer le yaourt animal : yaourt végétal (coco par exemple).

Pour remplacer le café :

- Thé vert
- Rooibos
- Yannoh : boisson sans caféine à base de céréales torréfiées (orge / seigle en général).
- Infusions aux plantes et épices : la gamme Yogi Tea (magasin bio ou pharmacie), avec le thé spécial « homme », riche en épices donc apprécié par les amateurs de café.

Petit déjeuner salé



Pain (comme vu dans le petit déjeuner continental), soit :

- Pain BIO au levain naturel (pain de campagne, pain bis, pain complet),
- Pain petit épeautre, seigle, maïs...
- Biscottes / cracottes BIO (type pain des fleurs).

Avec soit :

- 1 œuf coque ou au plat et quelques oléagineux.
- Une tranche de jambon cru et une lamelle de fromage de chèvre.
- 1/2 avocat écrasé avec un filet de citron, sel, poivre et une pincée de paprika.
- Des petits poissons gras écrasés (sardine, maquereaux, anchois...)



Granola maison

Recette à faire au préalable, et à stocker dans un grand pot en verre pour déguster en plusieurs fois.

Mélanger :

1 dose = 1 tasse à café.

- 4 doses de flocon d'avoine BIO (sans gluten si nécessaire)
- ½ dose de miel liquide ou fondu BIO
- ½ dose d'huile de coco BIO fondue ou huile de noisette



Ajouter 1 dose de (au choix) :

- Pépites de chocolat (après la cuisson pour ne pas faire fondre les pépites)
- Oléagineux concassés au choix
- Graines au choix (sauf lin et chia car doivent être hydratées)

Disposer sur une plaque de four (avec papier sulfurisé ou tapis de cuisson en silicone) le mélange « bien collé » avec une épaisseur d'environ 1/2 cm.

Faire cuire (à four non préchauffé) 20-25 min à 170°.

Surveiller la cuisson pour éviter que le mélange ne brunisse trop.

Laisser refroidir complètement hors du four puis casser en morceaux de la taille souhaitée.

Servir (environ une poignée) avec une boisson végétale (coco, riz, amande, noisette...), une compote, un yaourt végétal ou un fromage blanc.

Pancake naturo, copieux et gourmand



Pour la base, mélanger dans un petit saladier :

- 1 banane mure écrasée
- 1 œuf BIO entier
- 3 Càs remplies de farine de petit épeautre ou autres farines
- un peu de boisson végétale (riz, amande, noisette)

Eventuellement, ajouter à la préparation, soit :

- Myrtilles ou cassis frais ou surgelé
- Purée d'amande et noisette, cannelle
- Graines de courge, tournesol, et chanvre (pour une version salée)

Dans une poêle, faire cuire le pancake dans une noisette d'huile de coco, 3-4 min de chaque côté suivant l'épaisseur.

Les pancakes peuvent être accompagnés de purée d'oléagineux (amande, noisette...), pollen, compote...

