



LE CASSE-TÊTE DU PETIT-DÉJEUNER – PART IV : L'IDÉAL

Quand tu abordes une transition alimentaire, il n'y a rien à faire : il faut tordre le cou aux vieilles habitudes bien ancrées. Il est évident que celles du petit-déjeuner sont probablement les plus compliquées à détrôner tant le marketing et le matraquage médiatique qui tournent autour sont bien menés, bien pensés, pour que, d'instinct, on consomme ces produits dès le saut du lit et pire, qu'on en ait envie. Pourtant, on le sait dans un petit coin de notre tête, le petit-déjeuner idéal doit être surtout composé de bonne énergie (des glucides, mais des bons... et de protéines). On ne te dit pas de manger un steak de grand matin, rassure-toi, la consommation de protéines végétales suffira amplement ! On les retrouve dans les céréales bien sûr, mais aussi dans les oléagineux.

Dans le traditionnel couple baguette confiture, il n'y a pas une seule protéine en vue. On peut compter des sucres, en grande quantité et des très méchants, de ceux qui vont jouer les pires tours à ta glycémie et donc à ton pauvre pancréas. Bref, ne parlons pas de choses qui fâchent de trop, mais la réalité est malheureusement bien là : de plus en plus de diabètes sont diagnostiqués et de plus en plus tôt. Je ne sais pas toi, mais si je mange ce genre de petit-déjeuner, je ne tiens pas toute la matinée, après une heure, je vais commencer à me sentir faible, et si je ne comble pas cette faiblesse par de la nourriture, sucrée qui plus-est, je me jette sur un ours à midi ! Typique de l'effet yo-yo de la glycémie... qui donne à coup sûr des petits bourrelets indésirables. Hé bien oui, sous l'action du pancréas, les sucres se transforment en graisse...

Bref, tout ce lavage de cerveau juste pour te parler d'une recette de petit-déjeuner ? Oui, mais avec cette recette, c'est un délice qui t'attendra au saut du lit avec d'excellents nutriments !



De quoi s'agit-il ? D'une crème d'oléagineux trempés, de dattes (ou figues, ou abricots séchés ou tout autre fruit sec au pouvoir sucrant), et de fruits. Le tout mixé. Rien de plus simple.

Ici, j'ai fait tremper la veille une poignée d'amandes dans de l'eau filtrée et 4 dattes (à part). Le matin, tu pèles tes amandes pour en retirer la peau et tu les mets dans ton blender avec les dattes, un peu de leur eau de trempage et les fruits de ton choix. Moi, j'ai utilisé une belle grosse pomme. Pour servir, je détaille une autre pomme, qui servira à tremper dans la mixture ainsi obtenue. Je garnis ce beau mélange de noix de coco et de cannelle. Savais-tu que la cannelle a le grand avantage de faire baisser la glycémie d'un aliment ?

Avec un petit-déjeuner comme celui-ci, tu es sûr d'avoir de l'énergie toute la matinée !

A l'attaque !