



## MON PETIT-DÉJEUNER DU MOMENT : DU QUINOA ET DES FRUITS

Je ne sais pas pour toi, mais moi j'ai des « phases » dans mes petits-déjeuners : je peux manger le même pendant un mois et ensuite ne plus jamais l'approcher. Pour l'instant, j'ai jeté mon dévolu sur un mélange de quinoa, de fruits et d'oléagineux. Un délice ! En plus, il est très énergétique et protéiné (le quinoa est une protéine complète).

J'ai ajouté une petite astuce à la chose : je fais germer mon quinoa. C'est pas uniquement pour t'ennuyer que je le fais germer, mais cela renforce les bons nutriments qu'il contient. Pour faire germer du quinoa, c'est très simple : tu le fais tremper pendant douze heures, tu le rinces correctement à l'issue de ce laps de temps et tu places sur ton bocal un morceau de toile de moustiquaire (ou tout autre tissu ou matière percée de petits trous) que tu fixes à l'aide d'un élastique. Tu places le bocal la tête en bas sur ton égouttoir. Douze heures plus tard, tu rinces à nouveau. Si des espèces de petites tiges blanches sortent de tes grains de quinoa, c'est qu'il est germé. Si ce n'est pas le cas, tu replaces le bocal la tête en bas pour douze heures. Normalement, il doit être germé après ces douze heures supplémentaires.

Si tu n'as vraiment pas le courage de regarder cette petite graine revenir à la vie, je te conseille en tout cas de faire tremper le quinoa pendant douze heures dans de l'eau avant de le cuire.

Tu le cuis à la vapeur (je verse le contenu du bocal directement dans le bac de mon cuiseur vapeur). Cela dit, tu n'es pas obligé de cuire le quinoa. Une fois qu'il est germé, il s'attendrit très fort. Son petit goût suret est agréable avec ce mélange relativement sucré.

Ingrédients pour un petit-déjeuner :

3 c à s de quinoa germé cru ou cuit

1 poignée d'oléagineux au choix trempés pendant 12 heures

Du lait végétal au choix (mon préféré, c'est le lait amandes-riz)

1 ou deux fruits au choix coupés en morceaux

Tu mélanges tous les ingrédients dans un gros bol. Pour le choix des fruits, préfère bien entendu un fruit de saison. Pour l'instant, je ne mange que des poires parce qu'elles me goûtent, mais un mélange de deux fruits différents pourrait très bien convenir. Dans ma poignée d'oléagineux, je mets d'office deux noix du Brésil car elles sont bourrées de sélénium qui aide à lutter contre le vieillissement cellulaire, détoxifie le corps et aide la thyroïde à mieux fonctionner. A ces aliments formidables, j'ajoute d'autres noix que je varie (noix de macadamia, de pécan, de cajou, de Grenoble...) et des noisettes puisque c'est la saison ! Du bon gras pour protéger nos cellules et nous tenir au chaud tout l'hiver, un régal !

Avec ce petit-déjeuner, tu pourras réaliser les tâches de la matinée tellement facilement que tes collègues te jalouseront !