



LE CHOCO DÉLICE DU MINI SCEPTIQUE

Revenu de deux semaines de vacances loin de sa maison, le mini sceptique a déboulé dans la cuisine en proposant une après-midi cuisine. Très surprise et très heureuse de l'initiative, je lui ai laissé le choix des recettes et de la procédure à suivre. Il a choisi de réaliser son propre choco qu'il a nommé le choco délice. Je t'avais déjà proposé deux versions de pâte à tartiner au chocolat [ici](#), ou encore [ici](#), mais celle-ci goûte plus la noisette.

Il y a quelques semaines, le mini sceptique est revenu de la librairie avec, sous le bras, le livre de Martine Fallon dédié aux enfants. Mais le temps passant à toute vitesse, nous n'avions pas encore eu l'occasion de tester les recettes. Ces derniers temps, il semble de plus en plus intéressé à la cuisine. Tout a commencé quand un chef est passé en classe, ils ont préparé une salade avec des légumes oubliés qu'ils ont goûtés crus... ensuite, je suis moi-même allée animer un atelier autour des petits-déjeuners et tout cela lui a donné très envie de participer à un stage de cuisine et à s'entraîner au préalable.

Il a tout réalisé lui-même, y compris la photo de couverture de cet article... Fier de lui, il a emmené son bocal de choco partout, y compris en vacances en France... persuadé que nos voisins ne connaissent pas ce délice.

Nous avons quelque peu customisé la recette.

Ingrédients pour 2 bocaux (de la contenance d'un pot à confiture)

200 ml de lait végétal (nous avons utilisé du lait riz-amandes)
100 gr de noix de cajou trempées de 6 à 12 heures et rincées
1/2 c à c de poudre de vanille
4 c à s de miel
2 c à s de poudre de cacao
4 c à s de poudre de noisette
2 c à s de purée de noisette
1/4 de tasse de beurre de cacao fondu au bain-marie



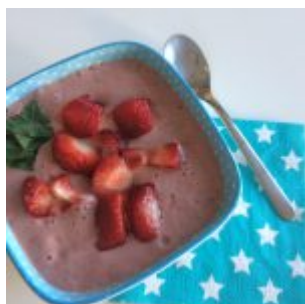
Mixe tous les ingrédients ensemble sauf le beurre de cacao que tu ajoutes en filet pendant que le blender est en marche. Ensuite, transvase le mélange dans un bocal en verre et laisse-le prendre au frigo pendant quelques heures (le beurre de cacao va figer l'ensemble de la préparation).

Dès la rentrée, je vais proposer, comme thème ponctuel, un atelier autour de la boîte à tartines. Les enfants pourront t'accompagner (ou pas) et nous aborderons ensemble des solutions pour remplacer l'éternel sandwich thon mayo ou les tartines jambon fromage... Dans le courant de l'année, je reprogrammerai aussi un atelier autour des petits-déjeuners...

[Reste connecté !](#)

Si tu veux être tenu au courant régulièrement de ce qui se passe dans ma cuisine, inscris-toi à la [newsletter...](#)

Et puis, le cycle de 5 cours t'attend également. Les inscriptions, c'est par [ici](#)



CRÈME DE SARRASIN GERMÉ – DE L'ÉNERGIE AU SAUT

DU LIT !

Tu as remarqué ? Les fraises font timidement leur apparition ! Quel bonheur ! J'adore les changements de saison pour cette raison : la redécouverte d'aliments qu'on avait quasi oubliés. Quand tu en as marre des choux, hop, les asperges apparaissent. Et quand tu es vraiment en manque de fruit en fin d'hiver, début de printemps, hop, une foule de fruits rouges reviennent titiller tes papilles !

La recette que je te propose ici est très simple à réaliser. Elle demande juste un peu d'organisation pour faire tremper et germer le sarrasin. Mais maintenant que tu maîtrises, je n'ai même plus besoin de te rappeler la méthode. Si ? Retrouve-la [ici](#). Une fois que tu le fais germer, le sarrasin décuple ses qualités nutritives et devient une protéine complète, idéal pour les végétariens (et pour les autres aussi !).

Si tu es victime de glycémie instable, je te conseille de déguster ce petit délice au goûter. Les enfants adorent aussi. Il faudra peut-être leur ajouter un peu plus de dattes, ou une cuillerée de miel... Ouvre l'œil, car je vais bientôt t'informer des ateliers que je vais organiser pendant les grandes vacances. Et le sujet des petits-déjeuners me tient particulièrement à cœur. Si tu souhaites être tenu au courant, n'oublie pas de t'inscrire à la newsletter. Et pourquoi pas un atelier parents - enfants ? Les idées foisonnent !

Pour un gourmand ou deux mangeurs raisonnables

Ingrédients :

1 tasse de sarrasin trempé et germé, 8 belles fraises, 3 dattes réhydratées de 4 à 12h, ½ tasse d'eau (ou l'eau de trempage des dattes), 1 c à s de graines de lin trempées.

Garniture : quelques fraises, quelques feuilles de menthe (fac.)

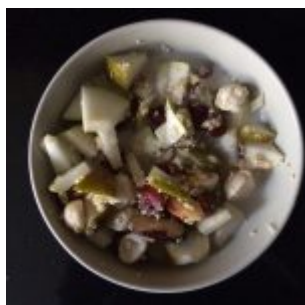
Méthode :

Place les graines de lin dans le blender et réduis-les en poudre. Ajoute les dattes, l'eau et le sarrasin. Mixe. Termine par les fraises. Mixe. On ne fait pas cuire le sarrasin, ici, on le consommera cru !

Sers la crème dans les bols. Coupe les fraises de la garniture en morceaux et dispose-les sur la crème.

Alternatives : les fraises peuvent être remplacées par un autre fruit au choix. Côté sucrant, on peut employer du miel, des figues ou des abricots séchés à la place des dattes.

Le sarrasin n'est pas une céréale mais une graine de la famille de la rhubarbe et de l'oseille. C'est une protéine complète. Il est nécessaire de le faire tremper 12h avant de le consommer, et idéalement, de le faire germer. Après germination, il est beaucoup plus mou et convient à une utilisation crue comme dans cette recette.



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 sucré est agréable avec ce mélange relativement sucré.

Ingrédients pour un petit-déjeuner :

3 c à s de quinoa germé cru ou cuit

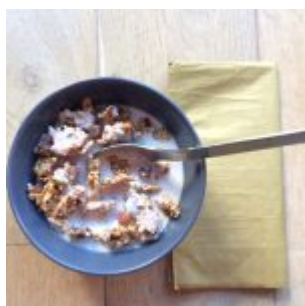
1 poignée d'oléagineux au choix trempés pendant 12 heures

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 !



GRANOLA DE SARRASIN GERMÉ - L'IDÉAL DU MATIN !

Il y a des aliments qui m'étaient inconnus jusqu'à ce que je change d'alimentation. J'ai aussi découvert ce qu'est un petit-déjeuner, le manger et surtout l'apprécier. Avant, j'avalais deux tasses de café sucré, et ma journée pouvait commencer. Maintenant, ce commencement de journée s'est considérablement allongé. D'abord, je bois un jus de citron, ensuite, je prépare mes fruits, puis je décide sous quelle forme je vais les manger et seulement je m'autorise à déguster ce qui est probablement devenu mon repas préféré ! Comme j'aime varier les plaisirs et que je suis parfois

pressée, j'ai élaboré mon granola, selon mes goûts (du moment en tout cas). Et pour l'instant, j'ai jeté mon dévolu sur le granola de sarrasin... Mmmmh !

J'ai réalisé ce granola au déshydrateur puisque je possède cette incroyable machine, mais tu pourrais très bien utiliser ton four à la température la plus basse. Peut-être auras-tu envie d'ajouter certains ingrédients et d'en retirer d'autres, le but ici est de trouver ce qui te plait le mieux. L'idée est d'avoir les bases : une base (ici le sarrasin), et un liant (ici, une poire et une pomme mixées).

Tu l'as déjà remarqué, le sarrasin ne me laisse pas indifférente. T'ai-je déjà dit qu'il ne s'agit pas d'une céréale mais d'une graine ? Un peu comme le quinoa. L'avantage de ces deux petites graines, c'est que ce sont des protéines complètes, en clair, elles possèdent la chaîne de tous les acides aminés essentiels que l'organisme ne peut produire seul. Ce qui est rare pour des végétaux car il manque toujours un acide aminé que ce soit dans les légumineuses ou dans les céréales. Sais-tu que quand tu fais germer les céréales et les légumineuses, cet acide aminé manquant apparaît ? La nature est quand même incroyable ! Encore une raison supplémentaire de faire germer ces ingrédients avant de les consommer.

Germer ? Pour rappel, par exemple, tu souhaites cuisiner des lentilles. Tu les fais tremper pendant 12h dans de l'eau, ensuite, tu vides l'eau, tu les rinces correctement et tu les fais germer dans un pot tête en bas pour que le surplus d'eau s'évacue jusqu'à ce qu'une petite pousse sorte des grains.

Pour une bonne réserve de granola, tu as besoin de :

300 gr de sarrasin cru, que tu fais germer (oui je reviens toujours avec le sarrasin germé, dont tu as découvert la technique [ici](#))

1 poignée de raisins secs

2 poignées de cranberries

2 pommes

2 poires

1/2 banane

2 c à s de miel

Tu mixes une pomme et une poire que tu mélanges avec les deux cuillères à soupe de miel au sarrasin. Ensuite, tu ajoutes la banane, la pomme et la poire restantes détaillées en petits dés ainsi que les autres ingrédients. Sur la plaque de ton four ou de ton déshydrateur, tu formes des petits tas et tu fais cuire à 50° au four (40-42° pour le déshydrateur) pendant 12h ou jusqu'à ce que ton sarrasin soit croustillant.

Je coupe quelques fruits frais, et j'ajoute du lait végétal, un régal !

Et toi, comment aimes-tu ton petit-déjeuner ?



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 !



L'INCROYABLE CHOCO APPROUVÉ PAR LE MINI

SCEPTIQUE

J'ai déjà publié [ici](#) une recette de choco (la « pâte à tartiner » de nos voisins français) mais le mini sceptique n'avait pas complètement adhéré. Quand il n'aime pas tellement, mais qu'il craint de me froisser, il dégaine cette formule dont lui seul a le secret : « j'aime un peu et j'aime pas un peu ». Mouais, du coup, je ne peux pas lui en vouloir, il le sait et il en joue. Mais comme je m'avoue très difficilement vaincue, je reviens à la charge, je teste encore et toujours de nouvelles saveurs jusqu'à ce que je lise une réjouissance sur ce sceptique minois, aussi faible soit-elle. J'agis de la même manière avec son père, le complément alimentaire qui affiche le même genre de scepticisme, tel père tel fils, on n'y coupera pas ! Ce fut le cas, Alleluia !, avec ce nouveau test. Il faut dire que j'y ai mis du cœur, tout mon cœur... Le compliment dont j'ai dû me satisfaire fut : « ça a le même goût que ce qu'il y a à l'intérieur du Kinder Bueno »... Aargh... Voilà à quoi nous sommes réduits ! Cette préparation doit être calibrée « grande distribution »... Chacun son sens de la formule après tout, je vais juste m'en contenter !

Puisque toi aussi tu rêves d'entendre un tel compliment, je te confie la recette et tu me diras à quoi ta tribu compare cette incroyable pâte chocolatée !

Voici les ingrédients pour un petit (toujours trop petit) pot :

150 ml de lait végétal (j'ai utilisé du lait d'amandes)

60 g de noisettes (pas trempées)

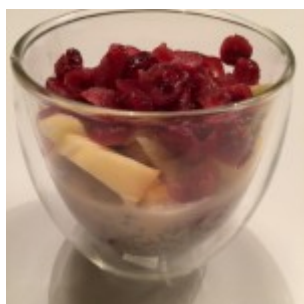
80 g de dattes

3 c à c de cacao cru (si tu trouves que ce n'est pas assez chocolat, tu peux en ajouter)

3 c à s de sirop d'érable

2 c à s de purée d'amande

Tu mixes le tout et tu convies tes mini sceptiques à venir goûter !



PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

Voilà un dessert vite réalisé, sain, savoureux et plein de bonne énergie ! Tu peux le prendre en guise de petit-déjeuner de dessert ou encore de collation. Ce petit pudding aux graines de chia tombera toujours à point nommé. Et comme tu le sais déjà, les graines de chia sont excellentes pour la santé car elles sont riches en fibres, en oméga 3 (et encore des tas d'autres bons nutriments) mais surtout, il s'agit d'une protéine végétale (17 g pour 100 g contre 20 g pour la viande). J'avoue que j'échange volontiers mon steak contre ceci... et toi aussi j'en suis sûre !

Le complément alimentaire n'a pas daigné goûter, ce qui est dommage car la douceur de cette préparation l'aurait convaincu dès la première bouchée.

Tu peux bien entendu varier les fruits frais et ajouter, pourquoi pas, des éclats de noisette, et changer les fruits secs (abricots, figues, dates...).

Pour 2 verrines :

1/2 tasse de cranberries séchées

1/2 pomme

3 c à s de graines de chia

1 c à s de sirop d'érable

1/2 tasse de lait végétal de ton choix

Réhydrate les cranberries ou tout autre fruit sec de ton choix pendant une heure. Mélange les graines de chia, le sirop d'érable et le lait et laisse poser 20 minutes. Détaille la pomme en dés. Dans une verrine (un verre fera très bien l'affaire aussi), place un peu de mélange aux graines de chia (1/4), des cranberries et des pommes, et répète l'opération une seconde fois. Procède de la même manière pour la deuxième verrine. Place une nuit au frigo et régale-toi dès le matin !

Alors, prêt à troquer ton steak contre ce pudding ?



LE CASSE-TÊTE DU PETIT-DÉJEUNER – PART III : LA CONFITURE

Si tu es complètement addict à ta tartine de confiture au petit-déjeuner, ce billet est pour toi. Toi qui as arrêté le sucre et vendrais tes propres enfants pour une seule tartine recouverte de cette douce préparation, lis bien attentivement ce qui suit, ton matin risque de mieux retentir.

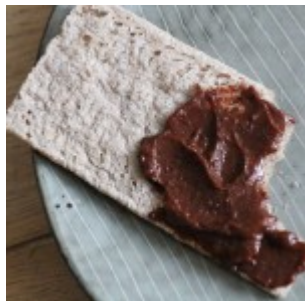
Le problème de la confiture avec du vrai sucre, c'est que tu donnes à ton corps une trop importante quantité de sucre qui va augmenter la glycémie du sang et lorsque celle-ci va descendre, ton manque d'énergie va instinctivement diriger ta main vers l'armoire à la recherche d'une autre « dose » de sucre... Et ainsi de suite. Pas bien !

Je te confie une petite recette toute simple que tu vas pouvoir adapter à tes goûts et aux fruits de saison. Ici, j'ai utilisé des figes fraîches dont la charge glycémique est très faible et le pouvoir antioxydant très élevé. Un fruit parfait donc pour être dégusté le matin. Pour sucrer ma confiture, j'ai employé deux dattes medjool (les dattes plus grosses). C'est très simple : tu mixes deux dattes medjool (trempées ou non) avec deux figes fraîches. Le tour est joué. A tartiner sans modération sur du pain des fleurs par exemple. Se conserve quelques jours au frigo.

Si tu préfères le côté cuit du fruit que l'on retrouve dans la confiture, tu peux bien entendu passer les fruits à la vapeur. Pour la confiture de pomme, tu passes une pomme à la vapeur une dizaine de minutes que tu mixes ensuite avec un fruit sec. Oui, car tu n'es pas obligé d'utiliser des dattes, tu peux opter aussi pour les raisins secs, abricots secs, ou encore figes sèches. Si tu optes pour des abricots par exemple, je te conseille de les faire tremper au préalable car ils sont plus durs que les dattes medjool. Le soir, tu anticipes et tu penses à ton petit-déjeuner en mettant quelques fruits secs à tremper... Juste un nouveau réflexe à adopter. Autre variante : des abricots secs avec des dattes ou figes séchées. Tu fais tremper tous les fruits durant une nuit et tu mixes le matin.

Tu l'auras compris, la confiture version sans sucre est d'une simplicité déconcertante et pleine de bons nutriments. Une dose de bonne énergie dès le saut du lit, enfin, après ton petit citron pressé bien sûr !!

Avec les deux autres recettes de petit-déjeuner que je t'ai confiées [ici](#) et [ici](#), à toi les matins bonheur et gourmands !



LE CASSE-TÊTE DU PETIT-DÉJEUNER – PART II : MON CHOCO

Je ne suis pas une grande addict de chocolat, mais quand l'envie se fait sentir, l'ingestion d'un produit aux saveurs chocolatées est imminente, voire urgente. Je pensais ce genre d'envie appartenir au passé depuis que je ne mange plus de sucre, mais il y a quelques jours, le furieux démon appelé choco a refait son apparition. Alors, j'ai décidé de mettre en pratique une recette que j'avais préparée mentalement pour le jour où ce genre de situation se présenterait.

Il est bien clair que ma recette ne contient ni lactose, ni huile de palme, ni sucre... sinon l'exercice ne serait pas intéressant et j'aurais comme un sentiment de déjà vu.

J'ai employé plusieurs purées différentes, mais si tu en préfères l'une plutôt que l'autre, tu peux toujours la remplacer.

Voici les ingrédients dont tu as besoin :

1 c à c de purée d'amandes complète

2 c à c de purée de cajou

2 c à c de purée de noisettes

2 dattes medjool

1 c à c de poudre de noisettes

1 c à c de miel

Les dattes medjool, ce sont des dattes plus grosses que les autres, plus moelleuses aussi. On les utilisera régulièrement comme sucrant. Ici, je les ai fait tremper quelques heures pour les attendrir

encore plus, mais tu peux éviter cette étape. On trouve ce type de dattes dans les magasins bio, souvent en vrac.

Si tu n'as pas de poudre de noisettes, tu peux toujours mixer des noisettes entières. Sinon, la poudre de noisettes se trouve facilement dans les magasins bio tout comme les différentes purées.

Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Cette petite merveille se conserve au frigo dans un récipient fermé une bonne semaine.

A déguster sans modération !



LE CASSE-TÊTE DU PETIT-DÉJEUNER – PART 1 : LE MUESLI, MON CHOUCHOU N°1

Mon changement d'alimentation a coïncidé avec une soudaine envie de prendre un petit-déjeuner. Avant, deux cafés sucrés faisaient mon bonheur, je n'avais jamais envie de rien d'autre. Médecins, nutritionnistes et naturopathes avaient tenté à maintes reprises de me faire entendre que le petit-déjeuner est une étape importante dans l'alimentation quotidienne, rien à faire, il ne passait pas. Je ne sais pas ce qui a entraîné ce changement, toujours est-il qu'aujourd'hui, plus question de m'en passer. Je ne suis pas fan des saveurs salées matinales, mais comme le sucre était complètement proscrit de mon alimentation, j'ai dû trouver des alternatives sucrées qui ne soient pas du « vrai » sucre, mais plutôt du sucre naturel contenu notamment dans les fruits.

J'ai souvent essayé de varier les ingrédients de ce premier repas de la journée, rien à faire, je reviens toujours à mon éternel muesli. Je le prépare moi-même, en quantité suffisante pour tenir au moins deux semaines.

Avant de commencer les choses sérieuses du petit-déjeuner, je bois le jus d'un citron dans de l'eau tiède ou tempérée, une demi-heure au moins avant de manger. Pourquoi de l'eau tiède ? Parce que si l'eau est froide, notre organisme va dépenser plus d'énergie à l'assimiler. Le jus du citron favorise l'élimination des déchets et des toxines, c'est donc un bon dépurateur pour le foie. Il a également un effet diurétique qui augmente l'activité rénale et aide à éliminer les toxines. Enfin, il nettoie le tube digestif et sa teneur en vitamine C boostera ton énergie. Bref, le jus de citron au saut du lit est ton nouvel allié incontournable !

Je débute mon petit-déjeuner invariablement avec des fruits. Quoique je mange, les fruits accompagnent toujours mon début de journée. Je les consomme soit sous leur forme entière, soit en jus, ou encore en smoothie. Les pressés du matin peuvent se contenter d'un bon smoothie. Nous y reviendrons, je te donnerai des recettes de smoothies boosters d'énergie, d'immunité... plein de bonnes choses en perspective!

Revenons à mon petit-déjeuner préféré. Le muesli est extrêmement facile à préparer, il suffit d'avoir tous les ingrédients, c'est probablement l'étape la plus complexe... Je me fournis en magasin bio pour trouver tous les composants de mon muesli :

160 g de flocons d'avoine (pour ma part, je choisis ceux sans gluten étant donné mon intolérance). Tu peux remplacer les flocons d'avoine par des flocons d'autres céréales, ou les mélanger. On trouve assez facilement des flocons de riz, de quinoa...

120 g de noix de coco râpée

1/3 de tasse de sarrasin

1/3 de tasse d'oléagineux au choix (1/3 de tasse de chaque) : ici, j'ai mis des cerneaux de noix et des amandes que je laisse entiers.

2 c à s de graines de lin broyées. Pourquoi broyées ? Elles sont plus facilement assimilables par l'organisme

1/3 de tasse de graines de courge et la même quantité de graines de tournesol

2 c à s de graines de chia

2 c à s de baies de goji

les friandises tranchées finement : 1/3 de tasse de raisins secs, 4 abricots secs, 2 figues séchées, 2 c à s de cranberries (canneberges en bon français)



Je verse sur 4 c à s de ce succulent mélange un lait végétal au choix et je laisse gonfler 5 minutes. Les graines de chia gonflent de 6 fois leur volume quand elles sont en contact avec des liquides, ce qui épaissira votre muesli. Personnellement, je ne mets pas beaucoup de lait (125 ml max) mais une fois encore, ton goût guidera tes choix. Si tu en as le courage, tu peux fabriquer ton lait toi-même, sinon, tu en trouveras tout un éventail dans les magasins bios, souvent aux saveurs mélangées (avoine, riz, noisette, amande...), ce qui permet de varier les goûts souvent et facilement.



Souris, la journée commence bien !