

Atelier cuisine du 21 mars 2019 autour

du petit déjeuner sain, équilibrée, bénéfique pour tous :

1) Porridge aux fruits

Pour 1 bol

Ingrédients :

- 30 g de flocon d'avoine nature (= 2 càs)
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 25 g de fruits oléagineux au choix (noix, amandes, noisette, graine de courges, baies de goji, graine de chia)



Préparation :

- Dans une petite casserole, cuire le flocon d'avoine avec le lait, mélanger de temps en temps. Lorsque le flocon a gonflé, arrêter la cuisson.
- Verser dans un bol, ajouter la cannelle et les fruits oléagineux par-dessus.
- décorer de fruits (cfr recette suivante).

2) Salade de fruits :

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 1 poire
- 1 pomme
- 1 orange
- 1 kiwi
- banane



Préparation :

- laver, éplucher et découper les fruits en cubes.
- Presser le jus d'une orange
- Décorer selon votre goût en ajoutant par-dessus de la noix de coco râpé, de l'amande effilée,...

3) Tartine au kiwi avec fromage frais-feta

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 kiwis pelés et découpés en fines tranches
- 4 tranches de pain d'épeautre complet
- 50 g de fêta
- 100 g de fromage frais (type Philadelphia)
- Poivre noir
- 1 cuillère à soupe de menthe, ciselée



Préparation

- Mélangez le fromage frais et la fêta. Assaisonnez le fromage avec le poivre noir et la menthe.
- Garnir les tartines de fromage et décorez avec des tranches de kiwi.
- Décorez avec des petites feuilles de menthe.

4) Galette au flocon d'avoine-banane

Ingrédients :

- 2 bananes mures
- 2 œufs
- 6-7 cuillères à soupe de flocon d'avoine
- À saupoudrer : cannelle

Préparation :

- Écraser les bananes en purée
- Casser et mélanger les œufs avec les bananes, ajouter le flocon d'avoine et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
- Chauffer la poêle
- Étaler la pâte entièrement sur la poêle comme pour la préparation d'une tortilla ou en faire des mini-galettes.
- Saupoudrer de la cannelle par-dessus.

Idées recette pour le petit-déjeuner

- Bol de yaourt nature/fromage blanc/yaourt grec + fruits + flocons d'avoine ou céréales de qualité (mélange corn flakes et muesli).
- Tartines de pain complet + fromage blanc + rondelles de banane
- Banane écrasée + jus de citron + 1 càc de miel + 1 yaourt grec + muesli + (noix, amandes, noisettes...)
- Smoothie : 1 banane + 1 poire + 200ml lait + quelques amandes
- Smoothie : 150g fruit + 1 yaourt maigre + (lait)
- Parfait : dans un verre, alterner couches de yaourt grec, fruit, muesli
- ...
- équivalence produits laitiers : 150ml lait = 1 yaourt = 50g de fromage blanc