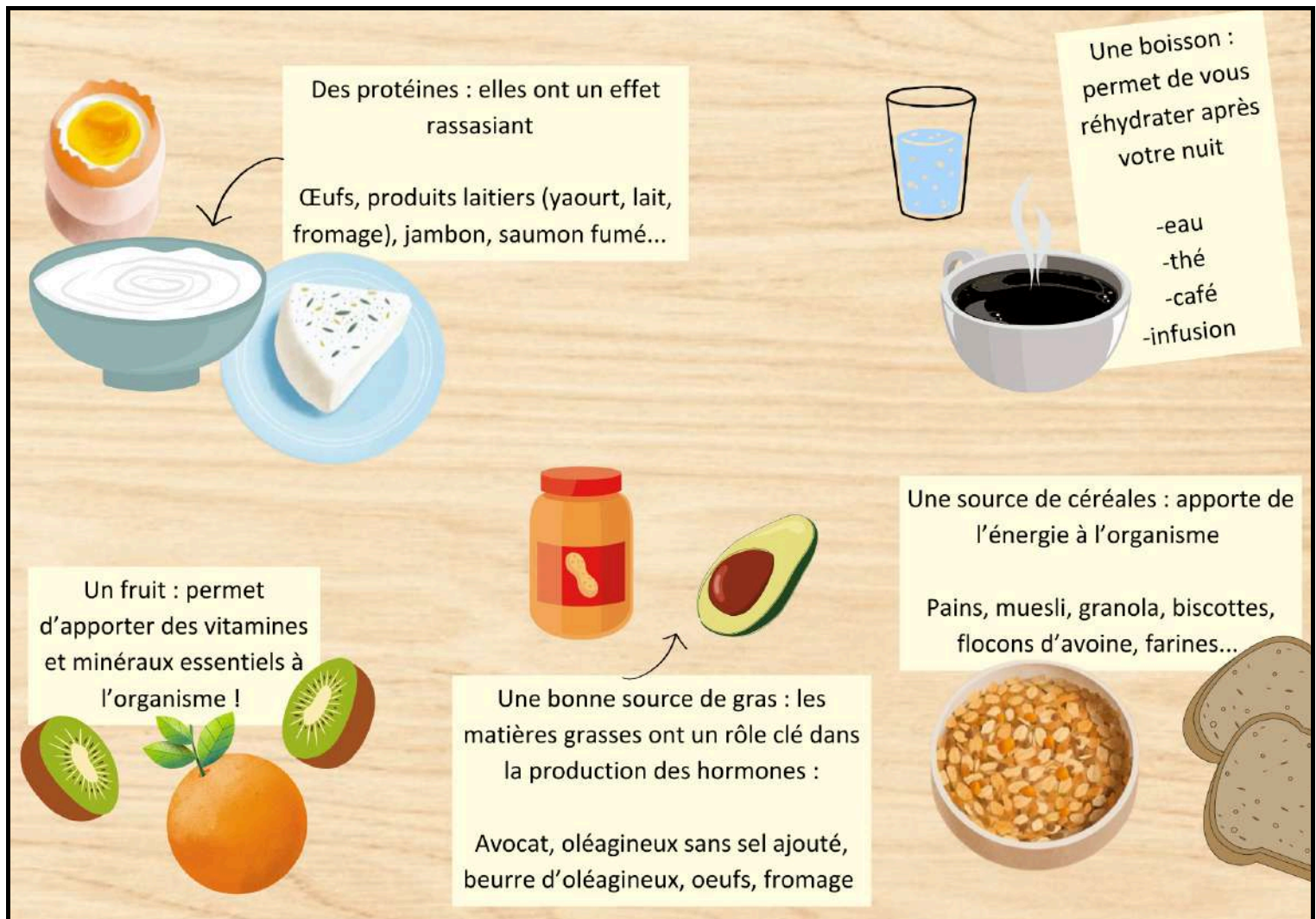


# **MES IDÉES DE PETITS-DÉJEUNERS FACILES ET ÉQUILIBRÉS**



# Un petit déjeuner équilibré, c'est quoi ?



## Et si je n'ai pas faim le matin ?

Vous n'êtes pas obligés de manger mais pensez-à vous hydrater.

Emportez toujours quelque chose à manger en cas de fringale dans la matinée : barres de céréales, fruits, compotes sans sucres ajoutés, biscuits, oléagineux sans sel ajouté, yaourt...



## Overnight oat

50g de flocons d'avoine  
125g de yaourt à la grecque nature  
2 càs de graines de chia  
120g de fruits de votre choix  
1 càc de sirop d'agave  
125 ml de lait (ou boisson végétale)

La veille, mélangez tous les ingrédients sauf les fruits. Laissez prendre une nuit au frigo. Ajoutez des fruits et dégustez !

Prix total = 1,25 €



## Tartines Américaines

2 tranches de pain complet  
1 càs de beurre de cacahuètes  
1 càc de confiture  
1 Fruit

Rabattre les tartines pour en faire un sandwich.

Prix total = 1 €



## Porridge

50g de flocons d'avoine  
125 ml de lait (ou boisson végétale)  
1/2 banane  
Quelques noix de pécan  
2 carrés de chocolat

Mélangez les flocons d'avoine et le lait et faire cuire dans une casserole 5-10 mins.

Mettre dans un bol et ajoutez le reste des ingrédients.

Prix total = 1,25 €



## Le classique

2 tranches de pain complet  
Beurre gratté  
1 càc de confiture  
1 Fruit

Prix total = 0,90 €



## Crêpes

1 oeuf  
40g de farine complète  
(ou riz, Sarrazin, pois chiche...)

10 cl de lait  
1 càc d'huile d'olive pour la cuisson

### Topings sucrés ou salés :

1-2 carrés de chocolat / 1 poire coupée /  
Amandes effilées  
Fromage frais / jambon / tomate

A congeler et faire réchauffer selon les  
besoins ou congeler la pâte dans des  
bacs à glaçons.

Prix total = 0,50 € + prix des topings



## Smoothie

1 yaourt  
1 banane  
1 poignée de fraises surgelées  
1 càc de beurre de cacahuète  
20g de flocons d'avoine  
Lait (en fonction de la texture  
souhaitée)

Mettre tous les ingrédients dans un  
blender.

Prix total = 0,90 €



## Bowl Cake

2 cuillères à soupe de flocons d'avoine  
1 banane ou 2 petits suisses  
1 oeuf  
1 cuillère de levure  
1 càc de pépites de chocolat, myrtilles,  
raisons secs...

Mettre les ingrédients dans un bol, faire  
cuire au micro-ondes et ajouter les  
topings de votre choix :  
beurre de cacahuètes, amandes effilées...

Prix total = 0,90 € + prix des topings



## Pancakes

50g de farine complète  
1 càc de levure chimique  
120 ml de lait (ou boisson végétale)  
1 oeuf  
1 càc d'huile d'olive pour la cuisson

### Topings :

Fruit coupés, beurre d'oléagineux, pâte à  
tartiner, confiture, fromage frais,  
saumon,...

A congeler et faire réchauffer selon les  
besoins ou congeler la pâte dans des bacs  
à glaçons.

Prix total = 0,55 € + prix des topings



## Toast à l'avocat

2 tranches de pain complet ou aux céréales ou au levain ou au maïs...

1/2 avocat

1/2 jus de citron

1 ou 2 oeufs ou 1 tranche de jambon ou

1 tranche de saumon ou 20g de feta

Prix total = 2,30 €



## Muffin anglais sucré ou salé

1 muffin anglais complet

1 fromage à tartiner (St Moret, Carré frais...)

1 tranche de jambon ou 1 tranche de saumon ou 1 oeuf au plat

1 fruit ou 1 légume

OU

1 muffin anglais complet

1 càc de pâte à tartiner

1 fruit

Prix total = 1,45 €



## Muesli ou Granola

1 yaourt ou 1 fromage blanc ou du lait

50g de muesli ou granola (cf. recettes)

1 fruit

1 poignée d'oléagineux sans sel ajouté

Prix total = 1,10 €



## Omelette

2 oeufs

20g de fromage à faire fondre (cheddar, emmental)

1 poignée d'épinard frais

Quelques tomates cerises

2 tranches de pain complets pour accompagner

Il est possible de préparer des omelettes sucrées aux fruits.

Prix total = 1,40 €



## Muffin

50g de compote sans sucres ajoutés  
40g de flocons d'avoine  
50g de farine  
1 oeuf  
10 cl de lait  
1 càs de miel  
1 poignée de fruits rouges congelés

A garder dans une boîte hermétique  
ou à congeler.

Prix total = 0,90 €



## Gaufre sucrée ou salée

40g de farine complète  
5 cl de lait  
1 oeuf  
1 pincée de sel  
5g beurre

### Topings

Fruits, miel, sirop d'érable, pâte à tartiner,  
beurre d'oléagineux, avocat, saumon  
fumé....

A congeler et faire rechauffer selon les  
besoins.

Prix total = 0,50 € + prix des topings



## Banana Bread

2 bananes écrasées  
100 g de yaourt  
2 oeufs  
20g de sirop d'agave  
100g de flocons d'avoine mixés  
50g de farine  
1/2 sachet de levure chimique  
1 pincée de sel  
60g de pépites de chocolat

A garder dans une boîte hermétique  
ou à congeler

Prix total = 3 € pour 5 petits déjeuners soit  
0,60 € pour 1



## Crumble

1 pomme  
1 càc sirop d'érable  
40g de flocons d'avoine  
20g beurre

Epluchez et découpez la pomme en petits  
morceaux et faites la revenir dans une  
poêle avec le sirop d'agave.

Une fois cuite, déposez la dans un  
ramequin allant au four

Dans un bol, mettez les flocons d'avoine et  
le beurre et mélangez à la main.

Emiettez le mélange beurre et flocons sur  
la pomme et faites cuire 10 mins à 180°C

Prix total = 0,55 €



## Cookies

1 oeuf  
25g de sucre de fleur de coco  
25g d'huile de noisette  
80g de farine complète  
1 càc de levure chimique  
1 pincée de sel  
40g de pépites de chocolat / noix /  
raisins secs / cranberries...

Prix total = 1,70 € pour 2 petits déjeuners  
soit 0,85 € pour 1



## Wrap

1 galette de maïs ou de blé complet  
  
20g de fromage à tartiner  
1/2 avocat  
2 tranches de saumon fumé ou  
jambon ou 2 oeufs durs  
Quelques feuilles de salade et tomates  
cerises  
  
OU  
  
2 oeufs brouillés  
Poivrons en dés  
Haricots rouges ou noirs  
Cheddar rapé

Prix total = 1,40 €



## Biscuits 3 ingrédients

20g beurre de cacahuète  
30g flocons d'avoine  
10g sirop d'agave

Mélanger tous les ingrédients et  
faire des boules  
Cuire 15 mins à 180°C

A garder dans une boîte hermétique

Prix total = 0,50 €



## Energy Balls

25 g de noisettes  
50g de flocons d'avoine  
50g de dattes  
2 cl d'eau

Dans un blender, mixer les noisettes.  
Ajouter les dattes, les flocons d'avoine et  
l'eau puis mixez de nouveau.

Former des boules à la main et laisser  
reposer 1 à 2h au frigo avant de déguster.

Prix total = 2 €

## Granola Maison

300g de flocons d'avoine  
100g d'amande  
50g de noisette  
50g de noix de Brésil  
100g de chocolat  
1 càs d'huile d'olive  
4 càs de miel ou d'agave



Concasser les amandes, noisettes et noix du Brésil

Dans un saladier, mélanger les amandes, noisettes, noix de Brésil, flocons d'avoine, miel et huile d'olive

Sur une plaque de cuisson, déposer du papier sulfurisé puis étaler le mélange  
Enfourner 25-30 min à 180°C

Sortir du four et laisser refroidir  
Emietter le granola et ajouter les pépites de chocolat une fois refroidit

Conserver dans une boîte hermétique

## Muesli Maison

200g de flocons d'avoine  
30g de chips de banane  
30g de copeaux de coco  
30g d'amande  
30g de noix  
20g de graine de courge  
20g de framboise séchée  
20g de cranberry



Dans un saladier, verser tous les ingrédients

Mélanger la préparation  
Conserver dans une boîte hermétique

A consommer dans un yaourt, avec du lait ou bien seul !



## Barres de Céréales Maison

75g de flocons d'avoine  
25g de quinoa  
60g de fruits secs

1 càc de coco râpée  
50g pistache sans sel ajouté  
75g de sirop d'agave  
30g de beurre

Préchauffer le four à 175°C

Dans une casserole, faire fondre le beurre et le sirop d'agave

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le quinoa, les fruits secs et les pistaches hachées

Ajouter le mélange liquide, et mélanger bien avec une spatule

Mettre la préparation dans des moules à financier

Mettre au four entre 10-20 min selon vos préférences

Après la cuisson, les mettre 15 minutes au congélateur ou 1 heure au réfrigérateur

Conserver dans une boîte hermétique jusqu'à 1 semaine