

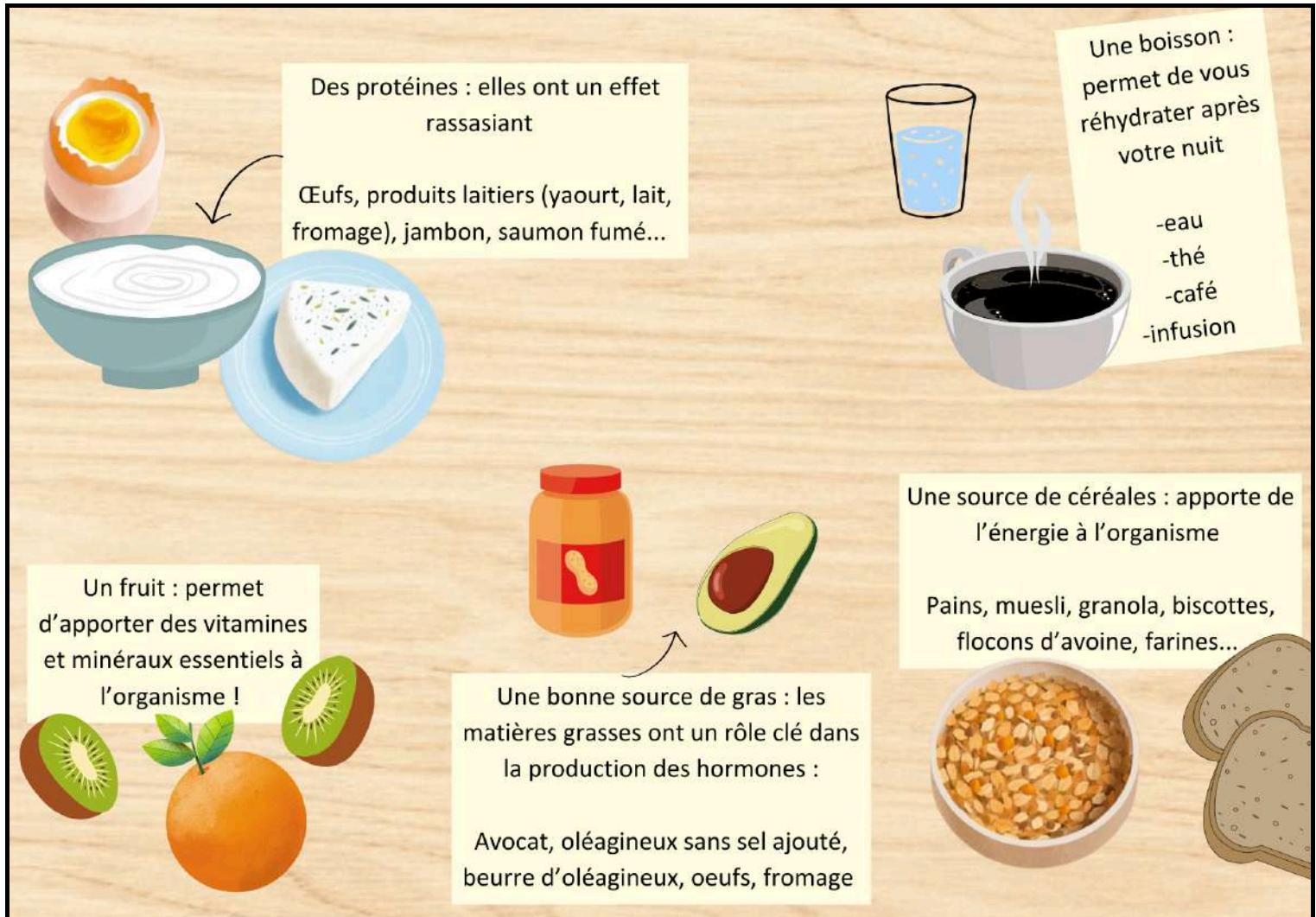


Santra Plus
Prévention • Santé • Travail

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 boite 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 boite 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 boite 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 boite 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 boite 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 boite hermétique jusqu'à 1 semaine