

Livret de recettes de petits-déjeuners



Sommaire

04

Porridge chocolaté
à la banane

05

Porridge pomme
cannelle

06

Granola bowl
aux fruits

07

Œufs au plat,
banane caramélisée
& cannelle

08

Avocado toast
& oeuf au plat

09

Toast saumon
fumé &
fromage frais

10

Pain complet,
ricotta & miel

11

Pain de mie, purée
d'oléagineux &
banane

12

Pain de mie
façon pain perdu

13

Pudding de chia
au lait de coco

14

Smoothie
complet

15

Pancakes
healthy à la
banane

16

Invisible aux
pommes & aux noix

17

Banana Bread

18

English
Breakfast

19

Club sandwich

Conseils pour équilibrer son petit déjeuner

Il n'est pas obligatoire de prendre un petit-déjeuner le matin, si vous n'avez pas faim ou si vous avez un rythme décalé par exemple.

En revanche, il faut être à l'écoute de son corps, si vous vous reconnaissez dans les situations suivantes c'est peut-être que votre corps a BESOIN de petit-déjeuner :

- fringales dans la matinée
- baisse d'énergie, de concentration, d'attention dans la matinée
- baisse d'énergie et/ou performances lors de séances de sport dans la matinée
- besoin de manger des grandes quantités le midi ou des envies de grignoter incessantes dans la journée

Quelles solutions ?

→ Si vous manquez de temps, optez pour un petit-déjeuner rapide (la moitié des petits-déjeuners proposés se réalisent en moins de 5 minutes) ou préparez-le la veille ;

→ Si vous n'avez pas faim, décaler le petit-déjeuner plus tard dans la matinée et décaler les autres repas si possible (si ce rythme vous convient bien-sûr) ;

→ Si vous avez un petit appétit, adaptez les quantités, un petit déjeuner même léger peut-être suffisant pour éviter les désagréments cités ci-dessus ;

Le corps s'habitue aux changements, il peut être difficile de prendre un petit-déjeuner les premiers jours/semaines mais les sécrétions hormonales vont s'adapter et vous pourrez peut-être ne plus vous en passer ensuite !

Comment composer un petit-déjeuner complet ?

La composition idéale pour vous va dépendre de plusieurs choses : vos goûts, votre appétit, votre objectif pondéral, si vous allez réaliser une séance de sport ensuite, etc.

Si vous avez un bon appétit et/ou avez fin dans la matinée ou si vous avez des difficultés à consommer suffisamment de protéines sur la journée, privilégiez la composition suivante :

→ protéine : jambon de porc ou jambon de dinde*, bacon*, œufs, saumon fumé, truite fumée

→ produit céréalier : pain complet, avoine, biscottes complètes, biscottes sans gluten, waza, pancakes, banana bread, haricots rouges, blancs, etc.

→ fruit : frais ou surgelés** ou compote sans sucre ajouté

→ boisson : chaude (thé, café, tisane, chicoré...) ou froide (eau, jus de légumes, thé froid, etc.)

→ optionnel : matière grasse (beurre, beurre de cacahouète, amande, noix de cajou)

→ optionnel : produits laitiers de vache, chèvre, brebis ou végétaux (soja, avoine, amande, etc.)

Si vous n'avez pas un gros appétit, allez faire une séance de sport peu de temps après alors privilégiez la composition suivante :

→ produit céréalier : pain complet, avoine, biscottes complètes, waza, pancakes, banana bread, haricots rouges, blancs, etc. (en quantité modérée)

→ fruit : frais ou surgelés** ou compote sans sucre ajouté

→ boisson : chaude (thé, café, tisane, chicoré...) ou froide (eau, jus de légumes, thé froid, etc.)

→ optionnel : matière grasse (beurre, beurre de cacahouète, amande, noix de cajou)

→ optionnel : produits laitiers de vache, chèvre, brebis ou végétaux (soja, avoine, amande, etc.)

* Les charcuteries / viandes transformées ne doivent pas être consommées quotidiennement (apport élevé en sel, augmentation du risque de cancer colorectal, nombreux additifs présents)

** Les fruits surgelés sont intéressants car ils permettent de varier les plaisirs, sont de bonne qualité car les vitamines et minéraux sont bien conservés et ont un goût agréable la plupart du temps car ils sont cueillis à maturité.



Porridge chocolaté à la banane



1 personne



5 minutes

INGRÉDIENTS

1 banane

40g d'avoine (s/gluten si besoin)

2 càc de cacao maigre sans sucre ajouté

120ml de lait de vache ou lait végétal

1 càs de graines de chia

Oléagineux ou beurre d'oléagineux
(facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, écrasez la banane à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter l'avoine, le cacao et le lait.
3. Remuez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
4. Laissez reposer de préférence 30 minutes minimum, l'idéal étant de le laisser reposer toute la nuit, l'avoine sera plus tendre.
5. Ajoutez les toppings : graines de chia, fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de cajou, etc.) ou du beurre d'oléagineux (beurre de cacahouète, cajou, amandes, etc.).

Si vous souhaitez faire chauffer la préparation, ajoutez les toppings après afin de préserver la qualité des oméga 3.

NOTES

Vous pouvez préparer des porridges pour plusieurs jours.

La quantité d'avoine et des autres ingrédients est à adapter en fonction de votre plan alimentaire.

Végétarien

Sans gluten

Sans lactose



Porridge pomme cannelle



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

1 pomme

40g d'avoine (s/gluten si besoin)

120ml de lait de vache ou végétal

1/2 càc d'huile de coco

1 càc de miel

Cannelle

1 càs de graines (tournesol, lin, chia..)

PRÉPARATION

1. Epluchez la pomme et retirez le trognon. Coupez-la en quartier puis en 8.
2. Dans une poêle, mettez une noisette d'huile de coco puis essuyer le surplus. Ajouter la pomme, puis saupoudrez-la de cannelle.
3. Remuez régulièrement. Ajoutez de l'eau si besoin.
4. Laissez cuire environ 5-10 minutes.
5. En attendant, préparez le porridge dans un bol en mélangeant l'avoine, le lait, un peu de cannelle et les graines.
6. Quand les pommes sont cuites, déposez-les sur le porridge et ajoutez le miel.
7. Ajoutez quelques graines restantes pour la décoration.

NOTES

Vous pouvez préparer des porridges pour plusieurs jours, tout comme les pommes cuites.

La quantité d'avoine et des autres ingrédients est à adapter en fonction de votre plan alimentaire.

Végétarien

Sans gluten

Sans lactose



Granola bowl aux fruits



1 personne



5 minutes

INGRÉDIENTS

40g de granola allégé en sucre*

150g de Skyr ou fromage blanc ou yaourt végétal ou 3 petit-suisses

Fruit frais ou surgelés

Graines ou oléagineux

Miel ou sirop d'agave

PRÉPARATION

1. Dans un bol, versez le laitage ou le yaourt végétal de votre choix.
2. Ajoutez d'un côté le granola ou le muesli.
3. Coupez les fruits si nécessaire puis ajoutez-les.
4. Saupoudrez de graines diverses.
5. Si besoin ajoutez du miel, du sirop d'agave ou autre sucrant.

NOTES

L'idéal est de choisir un granola contenant moins de 10g de sucre pour 100g (ex : JORDANS Granola® (moins de 5% de sucre) ou un muesli floconneux (ex : BJORG®).

Attention tous les yaourts végétaux ne sont pas riche en protéines, seul les yaourts au soja le sont

Sans gluten

Végétarien

Protéiné

Sans lactose



Oeufs au plat, banane caramélisée & cannelle



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

2 œufs

1 banane

1 petite càc de miel

Cannelle

Huile de coco ou ghee

PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les deux œufs au plat et saupoudrez-les de cannelle.
2. Pendant que les œufs cuisent, coupez les bananes en rondelles.
3. Une fois les œufs cuits, réservez-les.
4. Ajoutez un peu d'huile de coco ou de ghee au fond de la poêle puis essuyez le surplus. Ajoutez la banane et faites-la revenir rapidement pour qu'elle caramélise.
5. Saupoudrez-la également de cannelle.
6. Une fois caramélisée et fondante, disposez la banane sur les œufs.
7. Ajoutez une cuillère à café de miel ou autre sucrant.

NOTES

Vous pouvez également réaliser cette recette avec des pommes préalablement cuites.

Idéalement utilisez des œufs biologiques.

Végétarien

Protéiné

Sans gluten

Sans lactose



Avocado toast & œufs au plat



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain complet

1 petit avocat

2 œufs

Epices

Sel

Poivre

PRÉPARATION

1. Dans un poêle antiadhésive, faites cuire les œufs au plat. Salez. Si besoin, utilisez un peu de matière grasse.
2. En attendant, faites griller les tranches de pain.
3. Ecrasez l'avocat dans un bol, ajoutez le sel, le poivre et les épices de votre choix.
4. Dressez ensuite les avocado toast : tartinez le mélange d'avocat sur les tranches de pain et disposez un œuf au plat sur chaque toast.
5. Ajoutez une pincée de sel, de poivre et d'épices sur le dessus.
6. Dégustez !

NOTES

Vous pouvez également faire des œufs brouillés ou mollets pour varier.

Vous pouvez également réaliser cette recette avec du pain de mie complet.

Végétarien

Protéiné

Sans lactose



Toast saumon fumé & fromage frais



1 personne



5 minutes

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain complet

40g de fromage frais

30g de saumon fumé

Noix concassées

Ciboulette

Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Grillez ou non les tranches de pain selon votre préférence.
2. Tartinez le pain avec le fromage frais de votre choix (cancoillotte, St Môret®, Vache qui Rit, ricotta, Carré Frais®, Chavrou®, brousse, etc.)
3. Ajoutez le saumon fumé préalablement coupé en lamelles
4. Ajoutez quelques noix concassées, la ciboulette ou autre herbe fraîche, le poivre et le sel si nécessaire.
5. Dégustez !

NOTES

Vous pouvez également utiliser de la truite fumée.

Vous pouvez ajouter un filet de jus de citron jaune ou vert sur le saumon fumé.

Protéiné



Pain complet ricotta & miel



1 personne



5 minutes

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain complet

40g de ricotta

2 petites càs de miel ou sirop d'agave ou
sirop d'érable

Noix concassées

Sel

PRÉPARATION

1. Grillez ou non les tranches de pain selon votre préférence.
2. Tartinez le pain avec le fromage frais de votre choix (St Môret®, Vache qui Rit, ricotta, Carré Frais®, Chavrou®, brousse, etc.)
3. Ajoutez une pointe de sel.
4. Ajoutez le miel, le sirop d'agave ou le sirop d'érable.
5. Ajoutez quelques noix concassées.
6. Dégustez !

NOTES

Vous pouvez utiliser du pain de mie complet, des biscottes complètes, des biscottes sans gluten, des waza, etc.

Végétarien



Pain de mie, purée d'oléagineux & banane



1 personne



5 minutes

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain (de mie) complet

2 grosses càc de purée d'oléagineux
(cacahouète, amande, noisette, noix de
cajou, pistache, etc.)

1 banane

Cannelle

PRÉPARATION

1. Grillez ou non les tranches de pain selon votre préférence.
2. Tartinez avec le beurre d'oléagineux.
3. Coupez la banane en rondelles puis disposez-les sur chaque tranches.
4. Ajoutez de la cannelle si vous le souhaitez.
5. Dégustez !

NOTES

Vous pouvez adapter cette recette si vous ne pouvez pas consommer de gluten avec des biscottes dans gluten, des galettes de riz ou de maïs. Ce ne sont pas des aliments très intéressants nutritionnellement mais occasionnellement ils permettent de varier vos petits-déjeuners.

Végétarien

Sans lactose



Pain de mie façon pain perdu



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain de mie complet

OU 2 tranches de pain sans gluten

1 œuf

1 càs de lait de vache ou végétal

Laitage / yaourt végétal / fromage frais

Fruit frais

2 càc de sirop d'agave ou sirop d'érable

Huile d'olive ou ghee

PRÉPARATION

1. Dans une assiette légèrement creuse, battez l'œuf avec le lait et une cuillère à café de sirop d'agave ou autre sucrant.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse et essuyez le surplus.
3. Trempez les tranches de pain de mie successivement dans le mélange puis faites-les revenir dans la poêle chaude, à feu moyen.
4. Laissez cuire quelques minutes puis retournez.
5. En attendant coupez les fruits si besoin.
6. Une fois les pains de mie perdus cuits, dressez dans une assiette, placez la première tranche, tartinez de laitage ou fromage frais, ajoutez quelques fruits puis recommencez ces étapes.
7. Ajoutez la deuxième cuillère à café de sirop d'agave sur le dessus.

NOTES

Vous pouvez utiliser des fruits surgelés notamment l'hiver. Lorsque vous les décongelez au micro-onde, les fruits libèrent un jus très agréable qui napperont le pain perdu.

Végétarien

Sans gluten

Sans lactose

Pudding de chia au lait de coco & aux fruits frais



1 personne



2 heures

INGRÉDIENTS

1 càs de graines de chia

1 càs de lait de coco

100ml de lait de vache ou lait végétal

Fruit

1 càc de sirop d'agave ou miel

PRÉPARATION

1. Dans un verre ou un ramequin mélangez le lait, le lait de coco et le sirop d'agave.
2. Ajoutez les graines de chia et mélangez.
3. Laissez reposer quelques minutes puis mélangez. Répétez l'opération plusieurs fois.
4. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.
5. Au moment de servir, ajoutez les fruits coupés en morceaux.
6. Dégustez !

NOTES

Vous pouvez ajouter du cacao pour varier les plaisirs.

Le lait de coco n'est pas obligatoire.

Végétarien

Sans lactose

Sans gluten



Smoothie complet



1 personne



5 minutes

INGRÉDIENTS

1 banane

30g de flocons d'avoine (s/gluten si besoin)

1 Skyr ou 2 petit-suisses ou 1 yaourt
végétal

1 càs de graines de chia

1 càc de beurre de cacahouète

20cl de lait végétal

1 càc de sirop d'agave ou miel

2 càc de cacao maigre en poudre

PRÉPARATION

1. Mixez tous les ingrédients ensemble.
2. Ajustez la quantité de liquide (lait) en fonction de vos préférences.
3. C'est déjà prêt !

NOTES

Vous pouvez préparer des smoothies pour plusieurs jours.

Vous pouvez varier les goûts en enlevant le cacao et en ajoutant de la cannelle par exemple.

Sans lactose

Végétarien

Protéiné

Sans gluten

Pancakes healthy à la banane



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

1 œuf

1 banane

50g de farine semi-complète OU
mélange de farines sans gluten

Lait de vache ou végétal

4g de levure chimique

1 pincée de sel

Fruit

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, écraser la banane à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoutez l'œuf, puis battez.
3. Ajoutez la farine, la levure, le sel et un peu de lait si le mélange est trop épais.
4. Dans une poêle, faites cuire les pancakes 1 minute par côté environ.
5. Dressez avec les fruits.
6. Dégustez !

NOTES

Vous pouvez congeler les pancakes pour les petits-déjeuners pressés !

Vous pouvez utiliser des fruits surgelés notamment l'hiver.

Vous pouvez utiliser le mélange de farine sans gluten Bjorg® par exemple.

Sans lactose

Végétarien

Sans gluten

Invisible aux pommes & aux noix



2 portions



10 minutes

INGRÉDIENTS

1 pomme

2 càs de farine complète

1 grosse pincée de levure chimique

2 œufs

6 càs de lait de vache ou lait végétal

2 càc de sirop d'agave ou miel

Noix

Cannelle

PRÉPARATION

1. Epluchez la pomme, retirez les parties non comestibles puis coupez-la en deux.
2. Réalisez de fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
3. Répartissez la pomme dans 2 bols puis dans un autre récipient mélangez tous les autres ingrédients (œufs, farine complète, levure, cannelle, lait, sucrant).
4. Ajoutez la moitié du mélange dans un bol puis le reste dans l'autre.
5. Faites chauffer au micro-ondes pendant 3 minutes.
6. Saupoudrez un peu de cannelle sur le dessus pour décorer et ajoutez quelques noix concassées.

NOTES

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres fruits comme la poire par exemple.

Sans lactose

Végétarien



Banana Bread



10 portions



50 minutes

INGRÉDIENTS

3 œufs

3 bananes bien mûres

200g de farine semi-complète ou
mélange de farines sans gluten

100ml de lait de vache ou végétal

60g de pépites de chocolat noir

1 càs de sirop d'agave

20g de beurre

6g de levure chimique

1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un cul de poule, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtention d'une purée.
3. Ajoutez ensuite les œufs, le lait et le sirop d'agave. Puis mélangez.
4. Ajoutez progressivement la farine tout en remuant vigoureusement, puis ajoutez la levure chimique et le sel.
5. Ajoutez les pépites de chocolat.
6. Le mélange doit être un peu plus liquide qu'une pâte à pancake.
7. Versez le mélange dans un moule, vous pouvez ajouter une banane coupée en deux dans le sens de la longueur sur le dessus du cake pour la décoration.
8. Laissez cuire 40 minutes.

NOTES

Dégustez tiède.

Les jours suivants, vous pouvez réchauffer quelques secondes votre part de banana bread pour plus de gourmandise.

Végétarien

Sans gluten

Sans lactose



Cake aux pommes



10 portions



60 minutes

INGRÉDIENTS

4 œufs

4 pommes petites à moyennes

200g de farine semi-complète ou
mélange de farines sans gluten

100g de poudre d'amande

120ml de lait de vache ou végétal

+/- pépites de chocolat noir

3 càs de sirop d'agave

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 170°C.
2. Dans un cul de poule, ajoutez les œufs, le lait et le sirop d'agave. Mélangez.
3. Ajoutez progressivement la farine et la poudre d'amande tout en remuant vigoureusement, puis ajoutez la levure chimique et le sel.
4. Ajoutez des pépites de chocolat si vous le souhaitez.
5. Epluchez les pommes ou les poires puis coupez-les en quartiers puis en huitièmes. Coupez-les en petits morceaux puis ajoutez-les au mélange.
6. Versez le mélange dans un moule, puis placez-le au four pour 45-50 minutes.

NOTES

Si vous souhaitez réaliser votre mélange de farines sans gluten vous pouvez les répartir ainsi : 1/3 maizena + 1/3 farine de riz + 1/3 farine de pois chiche par exemple. Vous pouvez remplacer les pommes par des poires.

Végétarien

Sans gluten

Sans lactose



English Breakfast



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

2 œufs

2 tranches de bacon 3% MG

50g d'haricots blancs à la tomate

Légumes au choix (tomate, champignons)

1 tranche de pain (de mie) complet

5g de beurre

Huile d'olive ou ghee

PRÉPARATION

1. Coupez les champignons et faites les revenir dans une poêle avec un peu de matière grasse, du sel et du poivre.
2. Dans une autre poêle, faites cuire les œufs au plat et griller le bacon.
3. En attendant, faites toaster le pain de mie au grille-pain ou à la poêle.
4. Faites réchauffer les haricots blancs à la sauce tomate.
5. Dans une assiette, disposez les champignons, les œufs, le bacon, les haricots blancs et la tranche de pain grillée.
6. Salez et poivrez à votre convenance.
7. Tartinez votre pain grillé avec une noisette de beurre.
8. Dégustez !

NOTES

Vous pouvez manger le bacon cru si l'emballage le précise.

Vous pouvez remplacer le bacon par une saucisse.

Sans lactose

Protéiné



Club sandwich



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain (de mie) complet

1 œuf au plat

1 tranche de jambon ou 2 tranches de

bacon 3% de MG

1 tranche de fromage (15g)

Crudités (salade, concombre, etc.)

10g de beurre ou 1 càs de mayonnaise

Cornichons

Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faites cuire l'œuf au plat avec un peu de matière grasse si nécessaire.
2. Salez, poivrez.
3. En attendant, grillez ou non les tranches de pain selon votre préférence.
4. Tartinez les deux faces du pain avec le beurre ou la mayonnaise.
5. Garnissez le sandwich avec les ingrédients suivants : légumes, cornichons, fromage, jambon ou bacon.
6. Ajoutez l'œuf et refermez votre sandwich.
7. Dégustez !

NOTES

Variez la garniture de votre sandwich pour ne pas vous lasser.

Le jambon et le bacon peuvent être remplacés par du poulet mariné par exemple.

Protéiné