



# Les petites déjeuners

---

sans gluten,  
sans lactose,  
sans sucre raffiné

#taonoglu 

Christelle Delétoille

## *Eviter les aliments pro inflammatoires*

**Changez fondamentalement vos habitudes si vous ne connaissez que le traditionnel petit déjeuner français.**

Oubliez le café, le pain ( le blanc principalement mais aussi tout ces pains dont le moelleux réduit la sensation de satiété et augmente l'indice glycémique.

Oubliez la confiture, miel, viennoiserie, les fruits et les jus de fruits.

N' essayez pas d'y trouver un substitut, cela n'apporte généralement que des complications en matière d'équilibre.

Vous pouvez idéalement choisir un plat habituellement choisi pour le déjeuner pour faire un repas de ROI le matin ou bien le reste du dîner de la veille ( poisson, salade, soupe...) tout est possible tant que ce n'est pas un repas sucré.

Choisissez un repas qui nourrit bien, donne suffisamment de protéines végétales et animales pour compenser le manque d'hydrate de carbone tout en maintenant votre niveau énergétique, et faites vous plaisir.

Lait et céréales :

Dans les magasins BIO vous pouvez trouver des céréales conditionnés pour le petit déjeuner sans gluten sans sucre ajouté mais cela doit rester occasionnel, je vous conseille cela pour des rares occasions après les 10 semaines de protocole ! Vous pouvez les mélanger avec du lait végétal ( amande, noisette, soja, cajou, châtaigne, lait de coco maison, ) et ajoutez de noix de coco râpée ou en fine tranches toastées, de graines de lin,.... Bien entendu n'ajoutez pas de sucre ou en petite quantité et diminuez progressivement.

#taonoglu

### ✿ *Les galettes de sarrasin* ★★★

Dans un saladier, versez 6 c. à s. bondées de farine de sarrasin.

Avec un fouet à main, ajoutez, progressivement, pour éviter les grumeaux, un œuf, 1/4 de L d'eau (minérale de préférence), une pincée de sel de mer gris (non raffiné) et 3 c. à s. de beurre clarifié fondu.

Conservation : jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

### ✿ *Pancake de sarrasin* ★★★ :

Reprenez la recette de galette de sarrasin puis...

Ajoutez 2 œufs en plus, une pincée de bicarbonate de soude et 1/2 c. à c. de psyllium blond...

### ✿ *Blinis de sarrasin* ★★★ :

Faites de la pâte à galette de sarrasin en suivant la recette, mais au lieu d'y incorporer les œufs entiers, séparez-les et battez les blancs en neige. Cela va épaissir votre pâte et vous permettre de cuire des galettes assez épaisses.

### ✿ *Galette de sarrasin garnies* ★★★

Préparez une galette de sarrasin avec un œuf poché, sur le plat ou dur, quelques feuilles d'épinard tombées sur un oignon revenu dans de l'huile d'olive. Ajoutez des fines herbes, une salade composée (feuilles + racines + bulbe) + une tartinaie type houmous ou guacamole pour la "sauce". A l'occasion pensez à ajouter un mélange de graines, des graines germées, des fleurs comestibles.

### ✿ *Omelette aux légumes* ★★

Préparez des légumes émincés la veille. Le matin vous n'avez plus qu'à les faire revenir dans un peu d'huile de coco, du beurre clarifié ou une huile d'olive. Choisissez poivrons, oignons, feuilles d'épinard ou de salade verte et laissez les tomber sur faite avec deux ou trois œufs battus. Ou servez les dans le fond de votre assiettes et disposez deux ou trois oeufs sur le plat par dessus (c'est ma version préférée). Garnissez d'herbes fraîches ciselées, c'est très important.

### ✿ *Variante des galettes garnies* ★★★

Faites des blinis de sarrasin et laissez les au chaud pendant que vous mettez de l'eau salée à bouillir avec une c. à S. de vinaigre blanc. Faites y pocher 2 œufs/p. très frais, égouttez-les et gardez-les au chaud une casserole pour cuisson vapeur sur petit feu. Prenez une belle poignée de jeunes épinards /personne et faites-les tomber dans l'eau des œufs quelques secondes avant de les égoutter sur un torchon propre (ou faites-vous décongeler des épinards hachés tous prêts). Puis préparez une sauce hollandaise. Enfin garnissez vos blinis en commençant par déposer des épinards ou une salade verte, deux œufs pochés puis la sauce par dessus.

### ✿ *Mayonnaise maison* ★★★★★★

Dans un bol versez 3 jaunes d'œufs très frais, 1 pincée de moutarde en poudre, 1 pincée de sel non raffiné.

Fouettez en y versant 250 ml d'huile (colza, olive) en filet, très progressivement.

Ajoutez 50 ml de jus de citron et 50 ml d'eau.

Gardez au frais

### ✿ *Sauce hollandaise* ★★★

Dans une casserole non adhésive versez 100 ml de mayonnaise maison avec un jus de citron. Ajoutez un jaune d'œuf et battez au fouet sur feu doux. Dès que le mélange devient chaud, mais pas bouillant, éteignez le feu et utilisez tout de suite (sur des légumes...).

### ✿ *La soupe délicieusement réconfortante et énergétique* ★★★

Faites bouillir deux tasses de bouillon de légume, poule ou viande dans une casserole.

Mettez y à cuire 5 min des légumes de votre choix émincés : oignons rouges, les tomates cerises coupées en deux, les bâtonnets radis noirs, les pois gourmands, des lamelles de chou, brocoli ou choux fleur...

Vous pouvez y ajouter des restes de légumes de la veille.

Ajoutez deux ou trois crevettes et noix de saint Jacques ou quelques fines lamelles de viande blanche ou de viande rouge.

Vous pouvez aussi y casser un œuf à pocher.

Lorsqu'elle est cuite, versez le tout dans un bol à soupe avec quelques cuillères de riz brun ou de quinoa ou de maïs qui vous reste de la veille. Vous pouvez laissez infuser une feuille de kombu rincée dans votre bouillon pu ajouter des algues. Ajoutez des oignons verts, de la ciboulette ou autre fines herbes ( coriandre, persil..)

### ✿ *Gaufres* ★★★

Dans un saladier mélangez :

3 c. à S. de farine de riz + 3 c. à S d'une farine d'amarante + 3 c. à S. de farine de châtaigne. ( faites de variantes avec d'autres farines sans gluten)

3 c. à S. de fécule ( maïs, arrow root, tapioca..)

1 pincée de bicarbonate de soude

1 cuillère à café de xylitol ou de sucre de fleur de coco

Ajoutez : 2 jaunes d'œufs

50 g de beurre fondu clarifié ou de margarine végétale ou d'HV de coco

12 ml de lait de coco.

Incorporez :

2 blancs d'œufs battus en neige.

Sur le gaufrier saupoudrez la pâte de noix de coco râpée

Servez parsemé de noix de coco râpée.

*✿ Les boissons du petit déjeuner ★★★*

Thé vert ( sencha, matcha, version chai ou autres parfum : les boutons de rose ont des vertus apaisantes et équilibrantes...)

Tisane (la menthe poivrée, camomille, ...)

Jus de légumes verts avec moins de 20% de pomme.

À l'eau pure ou additionnée de jus de citron frais.

C&D



Christelle Delétoille

#taonoglu 

[www.christelledeletoille.com](http://www.christelledeletoille.com)