

Avant-propos

Le petit-déjeuner occidental est riche en sucres raffinés et en graisses. Le résultat est sans équivoque : c'est le "coup de barre" de 11 h ! Existe-t-il alors un petit-déjeuner parfait ? La réponse est oui, à condition qu'il soit individualisé ! C'est à dire qu'il doit être adapté à vos besoins physiologiques et à votre mode de vie. Sans oublier vos envies...

Ce livre vous propose des idées de petits-déjeuners. Vous y trouverez des propositions salées comme sucrées, copieuses ou bien frugales, à consommer chez vous ou à emporter. Et toujours des recettes gourmandes et simples.

Les aliments santé pour bien commencer la journée

Les fruits et les légumes

Les fruits apportent des vitamines, des minéraux, mais aussi de l'eau et des fibres. Consommés loin des repas, ils se digèrent très vite et sont très rassasiants. Les légumes, quant à eux, sont reminéralisants et facilitent le transit.

Les aliments riches en fibres

Outre les légumes et les fruits crus ou déshydratés, de nombreux végétaux contiennent des fibres, tels les légumineuses (pois chiches par exemple), les céréales complètes, les flocons d'avoine ou encore les oléagineux (amandes

complètes, noix de Grenoble, noisettes...). Associées à une hydratation suffisante, les fibres sont indispensables au bon transit intestinal et optimisent la sensation de satiété.

Les sucres naturels et non raffinés

Le sucre, s'il n'est pas raffiné, est bon pour la santé ! On le retrouve naturellement dans les fruits frais et les fruits secs. Pour certaines préparations culinaires, optez pour des sucres complets comme le rapadura, le muscovado ou le sucre de fleur de coco, riches en minéraux et à index glycémique bas. Pensez aussi à la mélasse, au sirop d'érable ou au sirop d'agave, sans oublier le miel, riche en probiotiques et minéraux.

Les bonnes graisses

Préférez toujours les graisses sous leur forme entière : avocat, olives, oléagineux (amandes, noix...). Pour les cuissons, privilégiez l'huile de coco ou l'huile d'olive. Contrairement aux graisses saturées présentes dans les produits et sous-produits animaux (charcuterie, beurre, jambon), ces lipides sont utiles au bon fonctionnement du corps et riches en antioxydants. Il faut cependant les consommer avec modération : 1 poignée d'oléagineux par jour est suffisante.

Les superaliments

Ultra riches en vitamines, fibres, minéraux et antioxydants, ils peuvent venir vous épauler grâce à leurs valeurs nutritives quand vous n'avez pas la possibilité de manger sainement à tous les repas (lors de déplacements par exemple), quand la fatigue s'installe, quand vous ressentez une baisse de vitalité... Parmi eux, on compte la

spiruline (une micro-algue riche en fer), le pollen frais, le cacao cru, le curcuma, les baies de goji, les graines de chia...

Les aliments à éviter au petit-déjeuner

Le café

Le café en lui-même est très acidifiant pour l'organisme. Son effet excitant entraîne un réveil rapide, mais aussi une addiction. L'abus de café a des effets sur le système cardiovasculaire (palpitations), il faut donc limiter sa consommation.

Le sucre blanc, dit raffiné

Présent dans la plupart des produits industrialisés (céréales, viennoiseries...), le sucre blanc est un aliment qui ne contient ni fibres, ni vitamines, ni minéraux. Il modifie notre flore intestinale et augmente la glycémie.

La farine blanche (dite raffinée)

Même constat que pour le sucre blanc : la farine raffinée est nutritionnellement pauvre, contrairement aux farines complètes.

Les jus de fruits

Fraîchement pressés ou industriels, les jus de fruits restent très concentrés en sucres qui passent rapidement dans le sang. L'idéal est de consommer les fruits sous leur forme entière, à la croque. Ainsi, nous ingérons aussi leurs fibres.

Les protéines animales

Le jambon blanc, les saucisses... Certains régimes préconisent d'en consommer le matin pour être rapidement rassasié et perdre du poids.

Mais ces protéines animales sont longues à digérer. De plus, elles sont dépourvues de fibres, ce qui va rendre plus difficile le transit intestinal. Riches en graisses saturées, elles doivent être consommées avec grande modération.

Les produits laitiers (beurre, crème fraîche, lait de vache)

Le lait de vache est destiné aux veaux, il est très riche en calcium. Pour le digérer, l'homme a besoin d'une enzyme appelée lactase. Nous ne devrions plus consommer de lait une fois le sevrage terminé, dans l'enfance, car notre lactase diminue après cette période. Consommés en excès, les produits laitiers augmentent les risques des maladies de civilisation (cancers, diabète de type II, maladies auto-immunes). Les produits laitiers sont trop riches en protéines par rapport à nos besoins réels. Rappelons que le calcium est présent dans de nombreux végétaux (légumes à feuilles vertes, légumineuses...) et que ce calcium végétal est beaucoup mieux absorbé par le corps.

Les mauvaises graisses

Les lipides remplissent de nombreuses fonctions dans l'organisme, ils participent à la construction des membranes cellulaires, à la fabrication des hormones et permettent le transport, l'assimilation et le stockage de certaines vitamines. Il faut donc les choisir de bonne qualité. Pour bien commencer la journée, évitez toutes les mauvaises graisses présentes dans les biscuits industriels, les viennoiseries, les plats gras ou les produits animaux.

Porridge aux pommes



Dans son best-seller « le charme discret de l'intestin », Giulia Enders affirme que les flocons d'avoine sont excellents pour nos intestins. Doux, riches en fibres insolubles, ils facilitent le transit tout en réduisant le taux de cholestérol sanguin. Cuits en porridge, ils se transforment en un petit-déjeuner crémeux et rassasiant.

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

À préparer au dernier moment.

Pour enfants, femmes enceintes et sportifs

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 150 g de petits flocons d'avoine sans gluten
- 30 cl de lait végétal sans sucre ajouté
- 60 cl d'eau
- 200 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 2 c. à soupe de purée d'amandes complètes
- 2 pommes
- 1 c. à café de cannelle

- ▶ Détailler les pommes en petits cubes en gardant la peau, riche en nutriments.
- ▶ Dans une casserole, verser les flocons d'avoine, l'eau, le lait végétal, les cubes de pommes ainsi que la cannelle. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que les flocons aient absorbé le liquide. Vous obtiendrez une belle bouillie épaisse, à laquelle vous ajouterez délicatement la compote de pommes, puis la purée d'amandes.
- ▶ Servir aussitôt avec un peu de sirop d'agave ou d'érable si la préparation n'est pas assez sucrée à votre goût.





Smoothie Golden Milk



Une recette surprenante et colorée, connue sous le nom de Golden Milk en Inde. Composé de curcuma, épice réputée pour ses vertus anti-inflammatoires, ce smoothie est doux et réconfortant et peut-être consommé chaud ou froid.

Préparation : 5 minutes
À préparer au dernier moment
Pour femmes enceintes, enfants
ou personnes sédentaires

INGRÉDIENTS (POUR UN SMOOTHIE) :

- 250 ml de lait végétal froid
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'agave
- 1 c. à café de curcuma
- 1 pincée de poivre noir en poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- 1 à 2 bananes selon la consistance souhaitée
- 1 c. à café d'huile de noix de coco fondue (facultatif)

- ▶ Mixer tous les ingrédients dans un blender pendant quelques minutes. Saupoudrer de curcuma en poudre et déguster sans attendre !
- ▶ Pour une version plus hivernale, vous pouvez faire chauffer le lait végétal avant de mixer tous les ingrédients.

Remarque

Le poivre noir est indispensable dans cette recette, car notre estomac détruit à 90% la curcumine lors de la digestion s'il n'est pas additionné à de la pipérine (du poivre noir). Cette association permet ainsi aux micronutriments de traverser la barrière intestinale pour y prodiguer leurs incroyables bienfaits.

Tartines de faux-mage à l'ail et aux fines herbes



Préparation : 10 minutes
Trempage : 4 à 8 heures
Repos au frais : 1 heure minimum
À préparer à l'avance
Pour femmes enceintes, enfants
ou personnes sédentaires

INGRÉDIENTS (POUR UN GROS POT DE CONFITURE DE 35 CL) :

- 150 g de noix de cajou
- 20 g d'oignon cru
- 25 g de raisins secs
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de feuilles de persil frais
- 1 jus de citron frais
- 2 c. à soupe bombées d'huile de coco
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence séchées
- 10 cl d'eau
- sel, poivre

Ce faux-mage végétal à tartiner ressemble à s'y méprendre à son homologue à base de lait de vache, sauf qu'il est moins acidifiant pour l'organisme et beaucoup plus digeste ! À tartiner sur du pain frais aux céréales (voir recette pain vapeur ou pains sans gluten aux graines).

La veille

- ▶ Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau.

Le jour même

- ▶ Égoutter puis rincer les noix. Faire fondre à feu doux l'huile de coco.
- ▶ Verser tous les ingrédients sauf les raisins secs dans le bol d'un blender, mixer le tout jusqu'à obtenir une crème épaisse et onctueuse. Ajouter un peu d'eau si besoin.
- ▶ Verser la préparation dans un petit saladier puis ajouter les raisins secs. Saler, poivrer, mélanger puis mettre au frais durant au minimum une heure afin que le faux-mage durcisse un peu.
- ▶ Servir avec du pain frais ou du pain grillé. Cette préparation se conserve au frais dans une boîte fermée hermétiquement pendant 4 jours environ.

Variante

Pour cette recette, n'hésitez pas à varier les épices (paprika, curry, cumin) ou les herbes aromatiques (coriandre, ciboulette, sarriette). Vous pouvez aussi troquer les raisins secs par quelques olives ou une poignée de tomates séchées.



Cookie géant aux pois chiches et au chocolat

V

Sans lactose, sans œuf

Temps de préparation : 10 minutes

Pour sportifs, enfants et femmes enceintes

À emporter

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 450 g de pois chiches cuits et égouttés
- 80 g de flocons d'avoine
- 80 g de pépites de chocolat
- 50 g de sucre de fleur de coco
- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe de crème de lait de coco

L'idée de manger des pois chiches de bon matin vous paraît bizarre ? Testez ce petit-déjeuner XXL à partager avec gourmandise, croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur et vous m'en direz des nouvelles ! D'un point de vue diététique, les légumineuses ont de nombreuses qualités : elles augmentent l'effet de satiété, elles sont riches en protéines, minéraux et fibres.

- ▶ Préchauffer votre four à 180 °C.
- ▶ Huiler un moule à tarte de 24 cm de diamètre.
- ▶ Faire fondre à feu doux l'huile de coco dans une petite casserole.
- ▶ Dans un robot multifonction avec la lame en S, mixer les pois chiches, les flocons d'avoine, le bicarbonate et le sucre durant quelques minutes. Ajouter ensuite l'huile et la crème de coco, puis mixer quelques secondes la préparation, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
- ▶ Verser la pâte à cookie dans un saladier puis ajouter les pépites de chocolat, bien remuer le tout. Faire couler la préparation dans le moule à tarte et l'étaler jusqu'aux bords avec une maryse.
- ▶ Enfourner pour 30-35 minutes. Le cookie est prêt lorsque le dessus et le dessous sont bien dorés. Laisser refroidir dans le plat avant de démouler.
- ▶ Découper en parts ou en lamelles épaisses avant de servir tiède ou froid.
- ▶ Une fois cuit, ce cookie se conserve 3 jours dans une boîte fermée hermétiquement.

