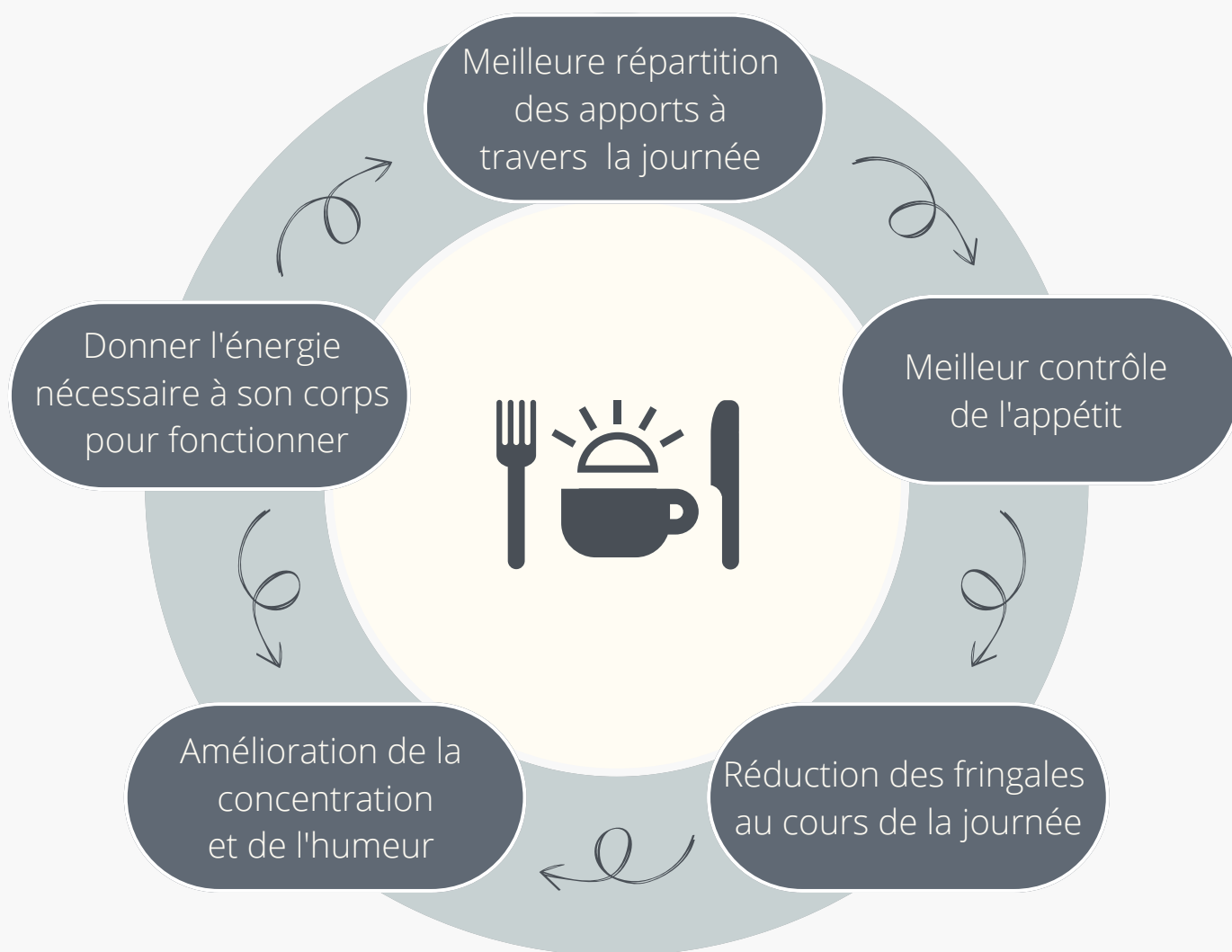


GUIDE DES DÉJEUNERS ÉQUILIBRÉS

Plusieurs bénéfices à intégrer un déjeuner équilibré



Pour qu'un déjeuner soit équilibré et soutenant, il devrait contenir des **glucides**, des **protéines** ainsi que des **fibres**.

Nutriments clés

GUIDE DES

LES GLUCIDES

- Fruits frais, en conserve, surgelés ou séchés
- Lait
- Yogourt
- Pain de grains entiers
- Muffins
- Céréales de grains entiers
- Gruau

LES PROTÉINES

- Noix (amandes, noix de Cajou, pistaches...)
- Graines (chia, tournesol, citrouille...)
- Beurre de noix (arachide, amande, noisette...)
- Lait, boisson de soya
- Oeuf
- Fromage cottage
- Fromage
- Yogourt, yogourt grec, skyr
- Tofu
- Poudre de protéine

LES FIBRES

- Fruits (avec pelure) et légumes
- Produits céréaliers à grains entiers
- Noix et graines



PAR EXEMPLE...

- Muffins maison + smoothie fait avec lait, yogourt ou poudre de protéine
- Yogourt grec + fruits + granola
- Tortillas de blé + Banane + beurre d'arachide ou d'amande
- Fromage cottage + fruits + noix
- Smoothie (yogourt + lait + fruits)
- Rôtie de grains entiers + fromage cottage + poire en conserve + miel
- Gruau préparé la veille avec lait + framboises
- Rôtie de grains entiers + oeuf + champignons + fromage suisse
- Yogourt + beurre d'amande + canneberge séchées + graines de citrouilles

À noter !

Si vous n'avez pas faim le matin, rien ne vous oblige à manger dès que vous sortez du lit!

- Planifiez un déjeuner à apporter au bureau que vous pourrez prendre un peu plus tard en avant-midi.
- Séparez votre déjeuner de manière à prendre un léger goûter le matin et garder le reste pour la collation, lorsque la faim se fera sentir.

Quelques idées...

Gruau pas plate du tout 3 versions



Préparation

1. Dans une petite casserole, faire bouillir la boisson végétale.
2. Ajouter les flocons d'avoine. Faire cuire à feu doux environ 1,5 minute ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
3. Ajouter les ingrédients de la version désirée.
4. Servir dans un bol et garnir à votre goût avec des fruits, des graines, des noix, des beurres de noix ou des pépites de chocolat

Préparation	5 min
Cuisson	3 min
Portions(s)	1

Ingrédients

Recette de base

- 80 mL (1/3 de tasse) de flocons d'avoine
- 160 mL (2/3 de tasse) de lait ou boisson végétale

Chocolat et au beurre d'arachide

- 15 mL (1 c. à soupe) de cacao
- 15 mL (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre d'arachide

Gâteau aux carottes

- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 carotte nantaise râpée
- 15 mL (1 c. à soupe) de cassonade
- 30 mL (2 c. à soupe) de noix de Grenoble, hachées

Petits fruits

- 60 mL (¼ tasse) de petits fruits congelés, décongelés (j'aime bien les framboises)
- 15 mL (1 c. à soupe) de graines au choix: caméline, chia, lin moulu, chanvre, de tournesol, de citrouille.
- 30 mL (2 c. à soupe) de noix au choix: pacanes, noix de Grenoble, amandes, noix de cajou, noisette, pistache, noix du Brésil

ASTUCE

Dépendamment de la texture désirée, choisir du gruau instantané (1 minute), à cuisson rapide (2-3 minutes) ou des gros flocons (15 minutes). La valeur nutritive est similaire.

Ingrédients

2 œufs

15 ml 1 c. à table de lait ou boisson végétale

1 pleurote en lanières

4 asperges base retirée, coupées en morceaux de 2 po

1 rondelle d'oignon tranchée finement

6 tomates cerises coupées en 2

20g de fromage, tranché ou râpé

30 ml (2 c. à table) de persil, haché (facultatif)

Sel et poivre au goût

Préparation	4 min
Cuisson	6 min
Portions(s)	1

Omelette aux asperges



1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le lait. Saler, poivrer. Réserver.
2. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif, et ajouter les lanières de champignon, les asperges et les oignons. Cuire 3 minutes. Mettre dans un petit bol et réserver.
3. Réduire le feu à moyen. Ajouter les œufs dans la poêle. Cuire 3 minutes.
4. Ajouter le fromage, les légumes grillés et la moitié (1 c. à table) du persil sur la 1/2 de la surface de l'omelette.
5. Replier l'omelette sur elle-même et fermer le rond. Laisser cuire encore une minute, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Saupoudrer le persil restant au moment de servir.

Ingrédients

125 ml (½ tasse) de jus d'orange

½ banane, pelée

180 ml (¾ tasse) de mangues congelées

60 ml (¼ tasse) d'haricots blancs

5 ml (1 c. à thé) de miel

5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé

2 ml (½ c. à thé) de jus de lime

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature

Préparation	5 min
Cuisson	0 min
Portions(s)	1

Préparation

Au mélangeur, bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un smoothie lisse et crémeux. Verser et savourer (ou emporter au travail!).

Smoothie orange et gingembre aux haricots blancs



Rôtie à la ricotta 3 versions



Préparation

1. À l'aide du grille-pain, faire griller la tranche de pain.
2. Étendre le ricotta sur le pain.
3. Ajouter le reste des ingrédients et savourer.

Autre suggestion !

POUR LES ADEPTES DU SALÉ, VOICI UNE
AUTRE SUGGESTION DE GARNITURE:
AVOCAT & CONCOMBRE



Ingrédients

Préparation	5 min
Cuisson	0 min
Portions(s)	1

Bleuet, basilic & érable

- 1 tranche de pain à grains entiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage ricotta
- 15 bleuets
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de citrouille
- 2 feuilles de basilic, émincées
- Un filet de sirop d'érable

Tomate & basilic

- 1 tranche de pain à grains entiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage ricotta
- 5 tomates cerise, tranchées en 2
- 2 feuilles de basilic frais, émincées
- 5 ml (1 c. à thé) de crème de balsamique
- Sel, poivre

Fraise, pistache & miel

- 1 tranche de pain à grains entiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage ricotta
- 3 fraises, tranchées
- 10 ml (2 c. à thé) de pistaches, hachées grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) de miel

- 1 TRANCHE DE PAIN
- 30 ML (2 C. À SOUPE) DE FROMAGE RICOTTA
- ¼ AVOCAT, TRANCHÉ
- 5 RONDELLES DE CONCOMBRE
- 5 ML (1 C. À THÉ) DE PERSIL, ÉMINCÉ
- 1 ŒUF POCHÉ
- SEL, POIVRE

Crêpes (pancakes) aux bleuets



Ingrédients

Préparation	10 min
Cuisson	15 min
Portions(s)	3

- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'extract de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine , tout usage
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait écrémé en poudre (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle , moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de bleuets
- Le zeste d'un citron, facultatif

Préparation

1. Dans un grand bol, fouetter l'œuf. Ajouter le yogourt, le lait, l'huile et l'extract de vanille. Mélanger.
2. Dans un autre bol, verser la farine, le lait en poudre, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Mélanger.
3. Incorporer le mélange liquide au mélange sec et brasser délicatement pour humidifier le mélange.
4. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.
5. Enduire une poêle antiadhésive d'un peu d'huile et chauffer à feu moyen. Verser environ 60 ml (1/4 tasse) de mélange à crêpes dans la poêle et cuire 1 minute ou jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur le dessus de la crêpe. Retourner la crêpe et poursuivre la cuisson 1 minute. Retirer la crêpe de la poêle, la déposer dans une assiette et répéter pour le reste du mélange.

Si désiré, ajouter plus de bleuets en garniture, et verser du sirop d'érable au moment de servir. J'aime aussi beaucoup manger mes crêpes avec du yogourt à la vanille.

Ingédients

- 4 oeufs
- 5 ml (1 c. à thé) de fines herbes (mélange italien ou herbes de Provence)
- 250 ml (1 tasse) de légumes, coupés en petits cubes (par exemple : poivrons, oignons rouges et champignons)
- 2 grands tortillas de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella

Préparation	5 min
Cuisson	5 min
Portions(s)	2

Préparation

1. Dans un petit bol, battre les œufs et mélanger avec les fines herbes. Réserver.
2. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire cuire les légumes choisis dans 15 mL (1 c. à soupe) d'huile 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le mélange d'œufs et cuire en remuant afin de préparer des œufs brouillés.
4. Une fois les œufs cuits, répartir la préparation sur les tortillas et garnir de fromage. Former le sandwich en rabattant deux côtés opposés vers le centre, puis en roulant fermement afin d'emprisonner le mélange au centre.
5. Chauffer environ 30 secondes au four à micro-ondes pour réchauffer les tortillas (facultatif).



Galette déjeuner citrouille et canneberge



Ingédients

- 4 oeufs
- 500 ml (2 tasses) d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (½ tasse) de purée de citrouille
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'amandes
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille, sans l'écale
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées
- 15 ml (1 c. à table) d'épices « tarte à la citrouille »
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation	10 min
Cuisson	15 min
Portions(s)	10

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol, combiner tous les ingrédients et bien mélanger.
3. Former les galettes à l'aide des doigts et les placer sur la plaque à cuisson.
4. Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes commencent à dorer.

Gruau préparé la veille: 3 Façons



BANANE & NOISETTE

Ingrédients

- ½ banane mûre
- 60 ml (1/4 de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec à la vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de noisettes (ou un autre beurre de noix)
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à table) d'éclats de cacao (facultatif)

Préparation

1. Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, réduire la banane en purée.
2. Ajouter à ce bol l'avoine, le yogourt, le chia et le beurre de noisette dans un petit bol ou un contenant hermétique. Mélanger.
3. Verser le lait, mélanger à nouveau et laisser reposer le mélange de gruau au réfrigérateur toute la nuit.
4. Au moment de servir, déposer quelques éclats de cacao sur le dessus (facultatif).

POMMES & CANELLE

Ingrédients

- 60 ml (1/4 de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec à la vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- ½ pomme, coupée en dés
- 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de pacanes (facultatif)

Préparation

1. Déposer l'avoine, le yogourt, le chia, le sirop d'érable, les pommes en dés et la cannelle dans un petit bol ou un contenant hermétique. Mélanger.
2. Verser le lait, mélanger à nouveau et laisser reposer le mélange de gruau au réfrigérateur toute la nuit.
3. Au moment de servir, déposer quelques tranches de pomme et les pacanes sur le dessus (facultatif).

FRAMBOISE & VANILLE

Ingrédients

- 60 ml (1/4 de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec à la vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 de tasse) de framboises fraîches ou congelées et dégelées
- 125 ml (1/2 tasse) de lait

Préparation

1. Déposer l'avoine, le yogourt, le chia, le sirop d'érable et les framboises dans un petit bol ou un contenant hermétique. Mélanger.
2. Verser le lait, mélanger à nouveau et laisser reposer le mélange de gruau au réfrigérateur toute la nuit.
3. Au moment de servir, déposer quelques framboises fraîches sur le dessus (facultatif).

PLUS D'IDÉES VISUELLES



Toasts sucrées ou salées

Figues, fromage de chèvre, Grenoble et miel
Fruits rouges, cottage et graines de citrouille
Poires, ricotta et amandes
Thon et poivrons
Avocat, salsa et oeufs
Bocconcini, tomates et basilic



Fromage cottage + fruits + noix



Bol de smoothie



Wrap + fruits + beurre d'amandes ou ricotta



Yogourt + fruits + granola



Fruits + noix, pour un déjeuner "collation"