

Le petit déjeuner – inspirations gourmandes

Bircher muesli

Mélanger la veille au soir et placer au frigo:

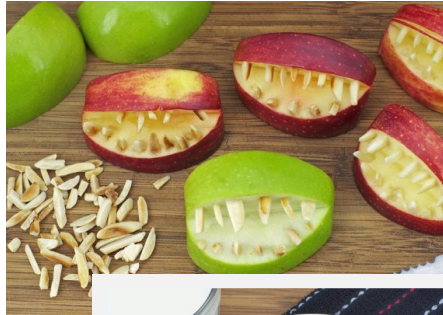
- 100 g petits flocons d'avoine
- 2 c. à soupe graines de chia
- 1 c. à soupe graines de courge
- 350 ml de lait (d'amande, d'avoine, de chèvre...)
- jus de citron (env. 1/2)

Selon goût:

- 1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel liquide
- Vanille en poudre, cannelle...

Le matin ajouter:

- Huile vierge de lin, de noix ou de cameline
- Fruits murs de saison



Scones cranberries patate douce

Pour 12 Scones

- 125 à 140 g de purée de patate douce
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 40ml de lait végétal
- 2 œufs
- 50g de farine de pois chiches + 150 g de farine de blé T80
- 2 c. à café de poudre à lever 20 p de parmesan râpé
- 1 poignée de cranberries



Mélanger à la fourchette la purée avec l'huile, le lait, les œufs et 1 pincée de sel. Faire un puits et verser les farines avec la poudre à lever. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporer les cranberries. Fariner le plan de travail et abaisser la pâte en un rectangle de 2 cm de haut. Découper des scores en forme de pavées ou de triangles. Disposer sur une plaque de Cuisson en les espaçant. Cuire à 190 °C (four préchauffé) pendant 18min. Servir tiède ou froid.

Muffins

- 1 cup = 250 ml
- 1 cup de farine d'épeautre
- 1 cup de flocons (avoine, millet, sarrasin...)
- 1/4 cup de rapadura
- 1/2 cup de noix de coco râpée
- 1 cup de noix de votre choix (amandes, noisettes...)
- 1 banane écrasée
- 1 poire en morceaux ou équivalent en fruit de saison
- 80g d'huile de noix de cocos ou de beurre fondu ou d'huile d'olive
- 200g de yaourt (de soja, de lait de chèvre ou de brebis)
- 1 œuf
- 2 c. à café de poudre à lever
- Vanille en poudre
- Variante farines: 1 cup farine de sarrasin + 1 cup farine de noix de coco



Milkshake des champions

- 250ml de lait (de vache ou de chèvre cru, végétal, kéfir...)
- 1 jaune d'œuf cru
- 1 c. à soupe d'amande en poudre
- un filet de jus de citron
- 4 abricots secs trempés la nuit dans un fond d'eau
- 1 banane
- 1 c. à café de levure en paillettes

Option « verte »: feuilles de persil (env./1/3 botte ou /et de choux kale

