

# CINQ IDÉES POUR UN REPAS DU MATIN OPTIMISÉ SANS SUCRES RAPIDES

## 1. BRETON : galette de sarrasin

### Approvisionnement

1. Acheter les galettes précuites ou les préparer soi-même
2. Autre ingrédients : œuf, jambon, champignons, oignons... et tout ce que l'on a sous la main

### Préparation pour environ 6 galettes

Dans un saladier : 250 g de farine de sarrasin + 4 g de sel + environ 500 ml d'eau  
Mélanger le sel et la farine de sarrasin, puis ajouter la moitié de l'eau et battre énergiquement pendant 5 minutes, puis ajouter progressivement le reste d'eau.  
Laisser reposer 1 heure à l'air ambiante.  
Bien chauffer la poêle et la huiler (olive, palme ou coco) avant de cuire les galettes.  
Elles se conservent plusieurs jours au frigo, emballées sous un film plastique pour éviter qu'elles sèchent.

### Préparation

Juste avant de consommer, placer la galette précuite dans une poêle huilée et déposer une garniture.

Toutes les créations sont possibles. Quelques exemples :

- un œuf seul ou associé
- du jambon,
- une préparation avec oignons, champignon, mélange de légumes cuits (ratatouille, etc.)
- Les herbes aromatiques sont bienvenues !

## 2. BRITISH : œuf, bacon, haricots

### Approvisionnement

1. Des œufs
2. Du bacon ou autre charcuterie
3. Des haricots pré cuits (en boîtes ou préparés soi-même)

### Préparation des haricots

Les faire tremper 24 à 48 h en changeant l'eau toutes les 12 heures  
Cuire à l'eau, sans sel, suffisamment longtemps pour une cuisson complète.  
La présence d'algue Kombu (quelques morceaux) pendant la cuisson améliore la digestibilité.  
Se conserve quelques jours au frais

### Préparation

Cuire l'œuf (ou les œufs) au plat par dessus le bacon  
Les haricots peuvent être tiédifiés mais pas trop réchauffés pour être plus digeste  
Peut-être servi avec une salade



### 3. FRANÇAIS : AUTOUR DU PAIN...

#### Approvisionnement

1. Du pain semi-complet ou complet, de préférence avec de la farine de blés anciens (petit épeautre)
2. Selon vos goûts : des œufs frais (à cuire à la coque ou sur le plat), du beurre, du fromage (de préférence à pâte dure), du jambon (de bonne qualité !), du poisson (saumon, truite...), des crèmes oléagineuses (amande, noisette, cajou...!), du houmous, etc.

*En fait tout ce qui est protéiné et/ou gras et avec un index glycémique bas, c'est-à-dire excluant les céréales raffinées et le sucre.*

#### Préparation

Aucune, sauf cuire les œufs

Le pain peu être grillé ou non.

Manger à sa faim, sans limitation, en se faisant plaisir



### 4. FLOCONS DE RIZ ou QUINOA ou AVOINE

#### Approvisionnement

1. Flocons de riz, ou de quinoa
2. Version salée : bouillon cube, œuf, herbes aromatiques
3. Version sucrée : lait végétal (soja, riz, amande...), fruits secs (raisins, cranberries, etc), fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...)

#### Préparation salée (pour 1 personne)

Dans une casserole : 1 dose de flocon + 2 doses d'eau + ½ bouillon cube + 1 blanc d'œuf

Maintenir une ébullition douce quelques minutes

Puis couvrir et laisser gonfler (5-10 mn)

Servir avec le jaune d'œuf et éventuellement des herbes aromatiques



#### Préparation à goût +/- sucré (pour 1 personne)

Dans une casserole : 1 dose de flocon + 2 doses de lait végétal + fruits secs et oléagineux

Maintenir l'ébullition douce quelques minutes, puis couvrir et laisser gonfler (5-10 mn).

### 5. FROMAGE BLANC AUX FRUITS

#### Approvisionnement

1. Du fromage blanc de qualité : vache, brebis, soja... selon votre goût et votre tolérance (bio, non allégé, et dans l'idéal caillé à la présure pour le lait de vache)
2. Des fruits de saison
3. Option : graines oléagineuses (des noix, des amandes, noisettes, graines de courge, et.)
- 4 Option : une huile vierge de première pression à froid contenant des oméga 3 (Lin, Cameline, Colza)

#### Préparation

Ramener le fromage blanc à t° ambiante (éviter de le consommer froid)

Introduire les fruits, les découper en morceau si besoin. Ajouter éventuellement huile et graines oléagineuses- Ne pas sucrer !

Idéal à la fin du printemps (fruits rouges) et en été.